

運動習慣を、日常に。

「階段利用」、「自転車利用」など
普段の何気ない行動も立派な運動・スポーツです！



健康の維持のために必要な「屋外でのジョギングや散歩」などは、
緊急事態宣言下においても外出自粛の対象外となります。
ただし、距離を十分にとるなど、感染防止と周囲の人への配慮を忘れずに！



9月・10月は「みえのスポーツ推進月間」

時間を有効活用!

ながら運動・スキマ時間運動の紹介

買い物し「ながら運動」



フロア間の移動は
エレベーターではなく
階段を利用する



ショッピングカートを使わず、
カゴを手で持って買い物をする

歯磨きし「ながら運動」



つま先立ちで
かかとを
上げ下げする

職場での「スキマ時間運動」



デスクワークなど長時間座り続けると、腰痛や肩こり、血流の低下による冷えやむくみなどを引き起こしやすくなります。

まずは、仕事の合間などでの「スキマ時間」を活用してストレッチをしてみませんか。

お家や職場でも
簡単にできる運動・
ストレッチ動画を公開中!
ぜひ、チャレンジ
してください!



三重のスポーツ

検索

総合型地域スポーツクラブ



県内では64の総合型地域スポーツクラブ*が各地域で活動しており、地域に根付いた魅力あるイベントやスポーツ教室を開催しています。

※総合型地域スポーツクラブ

子どもから高齢者まで、誰でも気軽にスポーツを楽しむことができる、地域住民が運営するスポーツクラブ。



無料体験チケット
配布中!

ぜひご参加ください。

有効期限：
令和4年3月31日まで

三重 総合型クラブ

検索

