



福岡100
人生100年時代への
チャレンジ

ゼロからイチへ。 始めましょう「ながらエクササイズ」



あなたも
チャレンジして
みませんか

あなたはこのポーズ
30秒間できますか？

目を閉じて

できた方もできなかった方も体に良い
こと始めませんか？ムリせずできる
ストレッチやカンタンな
運動をご紹介しますHPを
開設しました。

詳しくはこちら



福岡市 ながらエクササイズ 検索

カラダにいいことはじめませんか？

ホームページ

HPではカンタンにできる運動を動画でご紹介しています!!

<https://city-fukuoka.kenko-woman.jp>



起床時に

交感神経向上、代謝アップ、動脈硬化予防

朝、ストレッチを行うと交感神経の働きが良くなり、身体の動きがスムーズになるだけでなく、代謝アップや動脈硬化の予防などの効果が期待できますよ!



着替えながら

体幹、バランス力の向上

着替えをしながらバランストレーニング。片足立ちで足を鍛えて、バランス感覚も強化します。身体のバランスが良くなると、機能的に動け、基礎代謝アップも期待できます。



仕事中に

体幹強化、姿勢意識

オフィスでもできる、お腹をへこませるだけの簡単エクササイズ。お腹の奥にあるインナーマッスルに働きかけ、体幹を鍛え、お腹を引き締める効果が期待できます。



掃除しながら

背中・二の腕引締め、ヒップアップほかお掃除をしながらできるエクササイズ。床モップや窓ふきで床掃除をしながら体幹を鍛え、下半身の筋力アップやヒップアップが期待できて、まさに一石二鳥ですね。



ちょこヨガ

股関節の柔軟性、体幹の筋力アップ

ちょっとした隙間時間に、ヨガで身体のバランスを整える「ちょこヨガ」。股関節の柔軟性を高めたり、血流を促進してくれて、繰り返すことで体幹や下半身を強化してくれます。



おやすみ前に

リラックス

就寝前ぐっすり眠るために行うエクササイズ。身体をリラックスさせることが目的で、ゆっくりした呼吸を止めず、気持ち良いと感じる程度で行うのがコツです。

複数の運動を組み合わせて効果を高める、運動プログラムも配信中!

体幹強化でボディリメイク

体幹を強化することは、筋肉がつくことで、息切れない疲れにくい体になったり、姿勢が良くなったり、腰痛予防や肩凝り改善にも効果があり、鍛えるメリットはたくさんあります。通勤時間や自宅で体幹を鍛え、美しい姿勢や体型を維持しましょう。



アナタに合うエクササイズがきっとみつかります! さあ、はじめましょう!