30日！チャレンジ

今よりもっと動かしやすい体を手に入れるために、１日の生活の中で
まずは 10分間、意識して体を動かしましょう。
30回分のチェックがついたらマイレージのスタンプが２つもらえます。

①コースを選びます　※期間と回数はあくまで目安です

□１ヶ月コース　毎日体を動かしましょう
□２ヶ月コース　週３～４回体を動かしましょう
□３ヶ月コース　週２～３回体を動かしましょう

②10分間、意識して体を動かしましょう

例えば…EOSの体操、ラジオ体操等テレビを見ながら体操する
EOSの体操は毎朝６時４０分からEOSチャンネル（１１チャンネル）で放送中
YouTube（ユーチューブ）の動画等を見ながら体操する
EOSの体操もYouTubeで体操できます
ウォーキング、パークゴルフ、ストレッチ、筋トレ等をする

③下の表に10分間、体を動かした日付を記入します→ 1 4/1

1 /	2 /	3 /	4 /	5 /	6 /	7 /	8 /	9 /	10 /
11 /	12 /	13 /	14 /	15 /	16 /	17 /	18 /	19 /	20 /
21 /	22 /	23 /	24 /	25 /	26 /	27 /	28 /	29 /	30 /

④主に取り組んだ運動は何ですか？（　　）

⑤30日間取組んだら、役場や歌登支所、総合体育館に提出してください。マイレージ２ポイントが付与されます。

※報告時にお書きください。氏名　　（　　）枚目

【報告方法】
役場や歌登支所、総合体育館にこの用紙を提出し、マイレージ2ポイントをもらう

【運動情報】

〇EOSチャンネル（11チャンネル）
- EOSの体操　　６：４０～　７：００すぎ
- EOSの運動の番組　１５：００～１６：００

〇枝幸町ホームページ
- トップページ下に、EOSの体操ページのリンクがあります

- 「運動、スポーツの情報」ページがあります。そこで「30日！チャレンジ」専用用紙をダウンロードできるので印刷してご使用下さい。また、役場や歌登支所、総合体育館には印刷された状態で置いてありますので、窓口で声をかけてください。

運動は肥満や生活習慣病の予防につながります。また、足腰が丈夫になり介護予防にもつながります。
１０分から始まる体づくりに取り組みましょう。

みんなでつくろう　すこやか・枝幸

枝幸町役場保健福祉課保健予防係　保健師　62-4658