

10月は東京都 体力向上努力月間



豊かなスポーツライフの実現を目指して
体力向上！健康増進！



栄養・運動・休養

基本的生活習慣

アクティブライフ
の実践

体力を高める基礎・基本

★ 栄養・運動・休養 生きるために欠かせない健康三原則

★ 基本的生活習慣 栄養・運動・休養の生活リズムを整えること

★ アクティブライフの実践 日常生活で積極的に体を動かすなど、活動的な生活を送ること