

子供の体力向上東京大作戦! 東京都体力向上努力月間

運動習慣ガイドライン
1日60分運動・スポーツ

生活活動ガイドライン
1日15000歩



平成26年10月1日～31日



アクティブライフを目指して

体を積極的に動かそう!

アクティブライフ

日常生活における炊事、洗濯、掃除、手洗い、買い物などをなるべく身体を動かして行うよう努め、移動は自動車控え徒歩を増加させ、階段を昇降することを心掛けます。休日は屋内よりも屋外に出かけ、運動やスポーツを含め活動的な生活を送り、体を動かすことに心地良さを感じられるようにライフスタイルを設計します。

