

☆ 自分自身が、健康づくりのために行う運動であれば、種目は
限定しません(例:参照)。時間の目標は10分以上連続して
ください。(運動の前後は準備運動と整理運動を忘れずに！)

〈お問い合わせ先〉

飯山市役所 保健福祉課 健康増進係 TEL:62-3111
『目指せ！年間100日運動カード』は、市役所保健福祉課
保健センター、各地区活性化センター窓口にあります。

〈運動種目の例〉※この限りではありません。

ウォーキング



ジョギング



サイクリング



ストレッチ体操



柔軟体操



ヨガ



ハルディックウォーキング



水泳



水中運動



ゴルフ



マレットゴルフ



テレビ体操



ラジオ体操



リズム体操



エアロビクスダンス



テニス



スキー



スノーボード



スクワット



腹筋



ダンベル体操



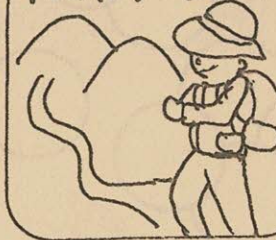
バドミントン



ウェイトトレーニング



ハイキング・登山



などなど