

なっ得! 目標を決めると効果が上がる?

「～できるようになりたい」「もっと～したい」など、歳を重ねても自分のしたいことをあきらめないことが大切です。
目標をもつことが、毎日を元気に過ごすきっかけにもなります。
なりたい自分をイメージして目標を書いてみましょう。

私の目標

例) 少し遠いスーパーで安くお得に買い物したい

実現するために 取り組む事

例) 体力をつけるためにチャレンジ10運動を毎日1種類以上やる
健康を維持するために1日7品目以上栄養を摂取する など

知っ得!

BMI値って、ご存じですか?

BMIとは肥満度を表す体格指数のこと。

骨密度や筋肉量の低下は体重の減少につながり、虚弱や病気のリスクも高めます。

BMI値20以上25未満を目標に、無理せず継続チャレンジ10!

[BMI値の計算方法] 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

「なかの元気アップ体操」は からだと脳のサプリメント!

猫背、転倒、認知症等の予防効果が期待される体操です。
1人でも集団でも!一緒に歌いながら行くと効果もUP!
中野区公式Youtubeチャンネルをご覧になるか、区役所で
DVDの配布も行っています。下記までお問い合わせください。



YouTube

なかの元気アップ体操



<https://www.youtube.com/watch?v=-d5FzLDQZ6A>

なかの 元気アップ

元気を
蓄える

気楽に
続ける

家でできる

チャレンジ10

運動

「少し難しい」が脳を元気に!

脳トレ

ずっと食べたいものを食べられるように

お口の体操



食事

運動も食事も質が元気のカギ

10の運動・脳トレ・お口の体操・食事