

# 新型コロナウイルス感染が怖くて巣ごもりしていませんか？

## 巣ごもりは身体を老けさせます！

## 自宅内でもできる体操からまず始めてみませんか？

※目標をきめたらしましょう

毎日の生活にはメリハリが大事ですね。  
一日のスイッチを入れましょう。

- 毎日決まった時間に起きる
- 髪を整え、着替える
- 室内のカーテンを開け、光を感じる
- 朝食を食べる

さあ 準備ができました！

あなたは 何に取り組みますか？

- テレビ体操
- ラジオ体操
- スクワット
- 開眼片足立ち
- 足踏み
- 階段昇降
- ストレッチ
- 100歳体操

実施できたら、色を塗って日本地図を完成しましょう。

ついでに頭の体操  
色を塗った都道府県名を覚えましょう



日本地図がきれいに塗り終わるころには、身体を動かすことが習慣に!!