



- 必ず手すりや壁などにつかまって行いましょう。
- 使っている部分を意識しましょう。
- 痛みがある場合は中止しましょう。

片脚立ちレベル1



片脚立ちレベル2



片脚立ちレベル3



～**30分**に**1回**意識して立ちあがりましょう～

椅子から立ち
上がろう！



ドッコイショ

ついでに伸びを
してバッチリ！



びよ～ん



テレビCMの
合間に！

●日本人は、世界で1番座っている時間が長いといわれています。座っている時間が長いと色々な病気になるリスクが高いそうです。30分に1回立ち上がり代謝や血流が低下しないように心がけてみましょう！