

子どもの運動不足を予防するために



最近、お子さんに変わったところはありませんか？

お子さんの生活リズムは乱れていませんか？ 楽しそうに笑っていますか？ イライラしたり怒りっぽくなったりしていませんか？ 睡眠は取れていますか？ 毎日、元気に過ごしていますか？

大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと
心身の健康に悪影響を及ぼします。

お家でみんないっしょに

遊びながら体を動かそう！



こんな今だからこそ
レクぽで発信！
おうちで
60秒
チャレンジ

親子や兄弟のチャレンジを
おうちで60秒に挑戦しよう



公益財団法人 日本レクリエーション協会
レクぽで発信！
おうちで60秒チャレンジ
<https://www.recreation.jp/challenge>

晴江市役所 JK課 編
女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス
Like a Parade
～学校で！職場で！一人でも！楽しく体を動かそう！～



スポーツ庁
女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス
「Like a Parade」
https://www.youtube.com/watch?v=nWG_u4VxF58

子供の運動あそび
応援サイト
#休校中におすすめの過ごし方



スポーツ庁
子供の運動あそび
応援サイト
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

子どもといっしょに

学校のタブレットで動画を見よう！

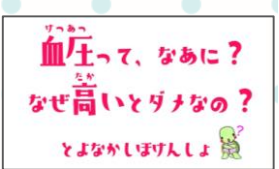


SKYMENU Cloudの「QRコードリーダー」で読み取ってください。

からだのしくみ



血圧ってなあに



高校生のリアルライフ



For LIFE

