



不活動な生活から**活動的**な生活に
活動的な生活から**もっと活動的**な生活に
少しでも**スイッチ(切り替え)**しましょう。

まずは、身体活動を10分増やし、
座りすぎの時間を10分減らしましょう。



不活動な生活から**活動的**な生活に
活動的な生活から**もっと活動的**な生活に
少しでも**スイッチ(切り替え)**しましょう。



不活動な生活から**活動的**な生活に
活動的な生活から**もっと活動的**な生活に
少しでも**スイッチ(切り替え)**



不活動な生活から**活動的**な生活に
活動的な生活から**もっと活動的**な生活に
少しでも**スイッチ(切り替え)**しましょう。

まずは、身体活動を10分増やし、
座りすぎの時間を10分減らしましょう。



不活動な生活から**活動的**な生活に
活動的な生活から**もっと活動的**な生活に
少しでも**スイッチ(切り替え)**しましょう。



不活動な生活から**活動的**な生活に
活動的な生活から**もっと活動的**な生活に
少しでも**スイッチ(切り替え)**

