

こんにちは、みなさん！夏休みは楽しんでますか？夏休みはリラックスするのにぴったりな時期ですが、健康的に充実した時間を過ごすためのヒントをいくつかご紹介します。

夏だからこそ、体を動かして運動の魅力を再発見しよう

- 1 健康維持と病気予防: 心臓病や糖尿病などのリスクを減少させます。
- 2 体力と筋力の向上: 筋肉を強化し、日常生活が楽になります。
- 3 精神的な健康: ストレスを軽減し、気分を向上させます。
- 4 社交性の向上: 新しい友達を作り、コミュニティに参加する機会が増えます。
- 5 体型維持とダイエット: カロリーを消費し、体脂肪を減少させます。
- 6 睡眠の質向上: 睡眠の質を向上させ、深い眠りを促進します。



毎日の活動量は一般的に以下のような目安が推奨されています。

1 有酸素運動

1日30分の中強度の有酸素運動を行うことが推奨されています。これを10分ずつ3回に分けても効果的です。例えば、速歩き、ジョギング、サイクリングなど。

2 筋力トレーニング

週に2から3階の筋力トレーニングが推奨されています。これは、腕立て伏せ、スクワット、ダンベルを使ったエクササイズが含まれます。

3 日常の活動

日常生活の中で、体を動かすことも大切です。例えば、エレベーターの代わりに階段を使う、短い距離なら歩くなどの工夫が効果的です。

これらのガイドラインを参考に、自分に合った運動を取り入れてみてください。無理なく続けることが大切です。楽しみながら運動を毎日の習慣にいきましょう。



🌟渋谷区の運動施設を利用しよう！

[渋谷区温水プールカレンダー](#) | [プールカレンダー](#) | [渋谷区ポータル](#)
(city.shibuya.tokyo.jp)

渋谷区の魅力を再発見 美術館巡りはいかが？

この機会に、渋谷区内の素晴らしい美術館や施設を訪れてみませんか？渋谷区にはアートや歴史を楽しめる場所がたくさんあります。今回は皆さんにお勧めの美術館や施設をいくつかご紹介します。友達や家族と楽しい時間を過ごしてください。

○渋谷区立松濤美術館 [開催中の展覧会](#) | [渋谷区立松濤美術館](#) (shoto-museum.jp)
小中学生100円

○太田記念美術館 [太田記念美術館](#) | [Tokyo Art Beat](#) ・中学生以下無料

○ワタリウム美術館 [ワタリウム美術館](#) | [東京都の美術館](#) | [美術館・展覧会情報サイト](#)
[アートアジェンダ](#) (artagenda.jp)

○明治神宮ミュージアム [明治神宮ミュージアム](#) | [明治神宮](#) (meijijingu.or.jp)

○渋谷区文化総合センター 子ども科学センターハラボとコスモプラネタリウム

[TOP - 渋谷区文化総合センター大和田](#) (shibu-cul.jp)

