



ふじみ野市けんこう大使
「ふじみん」

～身体活動の強度～

階段上りは、他の身体活動に比べ強度が強いんだよ！

運動



水泳 (クロール)



ランニング



エアロビクス



ゴルフ



ボウリング

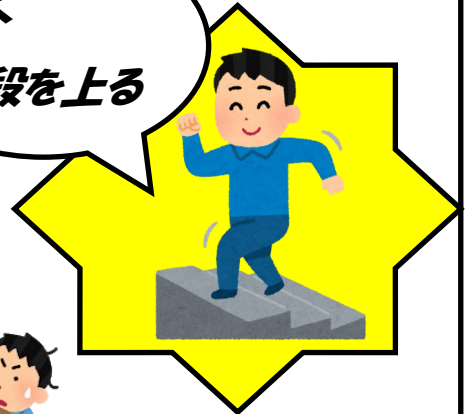
強度

強

弱

生活活動

速く
階段を上る



荷物を上の階へ運ぶ



子どもと遊ぶ



自転車に乗る



歩行