

#おでかけ エコササイズ



うみ い もの な
プラスチックごみが、海の生き物を泣かせています
プラスチックごみをダイエットしよう



動画も公開中



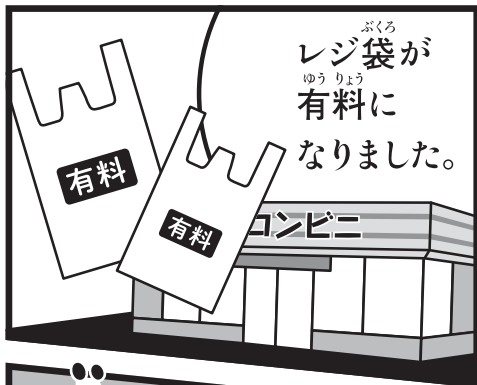
プラごみが、 海の生き物を泣かせています



プラスチックごみをダイエットしよう



かもの お買い物には 「マイバッグ」を



もちある いつも持ち歩こう

エコサイズマ カラダも
ダイエツ!
エクスサイズ

マイバッグを使ってストレッチ



なか
マイバッグの中には
い
モノを入れないようにしてください。



はな いき す ぶくろ も て
鼻から息を吸って袋の持ち手をつかみ
あたま うし ひざ あ びよう
頭の後ろへ。膝を上げて3秒キープ。
いき は かたあし おお まえ
息を吐きながら、片足を大きく前に。
びよう もと いち もど
3秒キープして元の位置へ戻ります。
さゆう かい
左右5〜10回×2セット



MY CUTLERY

お食事は 「マイトラリー」で



使った後は、しっかり洗おう

エコサイズマ カラダも
エクスサイズ ダイエット!

マイトラリーを使ってストレッチ



しゅうい ひと きより
周囲の人との距離を
じゆうぶん おこな
十分にとってから行ってください。

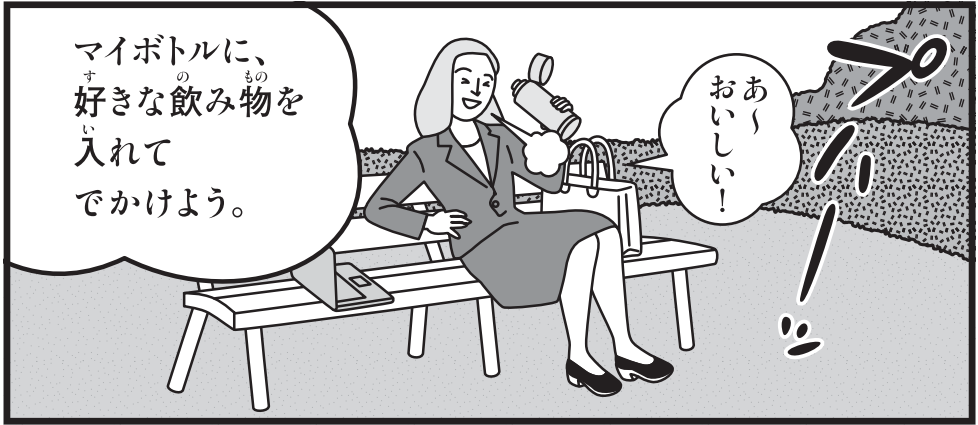


はな いき びようかん
スプーンを口にあて、鼻から息を5秒間
すくち つよいき びようかんは
吸って、口から強く息を5秒間吐きます。

よ
マスクをつける、なお良いです。
すとき なか ふく はとき
吸う時はお腹を膨らませ、吐く時は
なかへこ すいしょう
お腹を凹ませてください。3セット推奨。



で お出かけには 「マイボトル」を



お気に入りを見つけよう

エコサイズマ エクスサイズ

カラダも
ダイエツト!

マイボトルを使ってストレッチ



しゅうい ひと もの きより
周囲の人や物との距離を
じゅうぶん おこな
十分にとってから行ってください。



みず い りょうて
水を入れたボトルを両手でつかみ、
ひざ ま こし さ
膝を曲げながら腰を下げます。
こし さ からだ ひね いき
腰を下げたまま、身体を捻って息を
つよ は
強く吐ってください。
さゆうこう こんん ぞく ひょう
左右交互連続で30秒×2～3セット