

# 忘れない工夫をしよう！



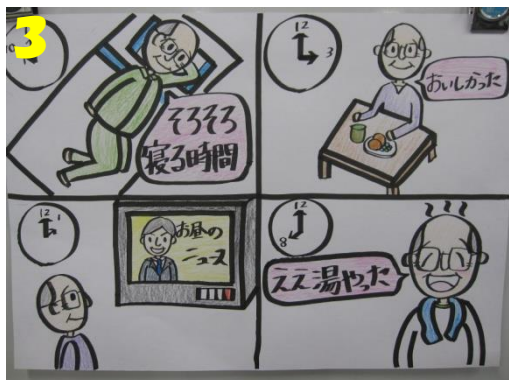
「運動しなければいけないと思っているのに、ついつい忘れてしまう」ということはありませんか？

そんな方のために「忘れないためのポイント」を紹介します。



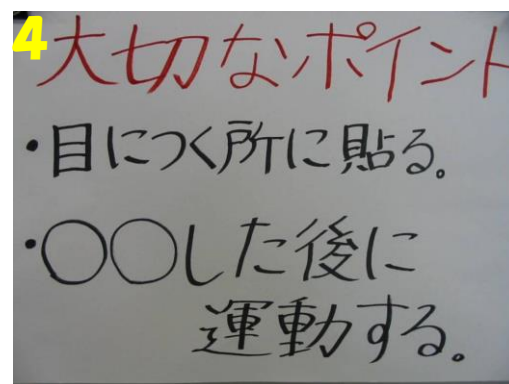
ご自宅の部屋の中のどこか目につく所に運動の資料を張ってください。テレビの横や冷蔵庫、おトイレのドアなどがおすすめです。

毎日必ず見る場所に貼っておくと、忘れていた運動を「やらなくてははいけない」と思い出すことができます。



「何かをした後に、運動する」と決めておくのもいい方法です。

例えばお菓子を食べた後、お風呂に入った後、お布団を引いた後、テレビを見た後です。毎日の日課の中に取り入れてみてください。



大切なポイントは「目につく所に貼る」「毎日の日課をした後に運動する」と決めておくことです。

このように工夫することで、もっと運動を続けやすくなり、みなさんの目標に近づくことができます。