

忘れない工夫をしよう！



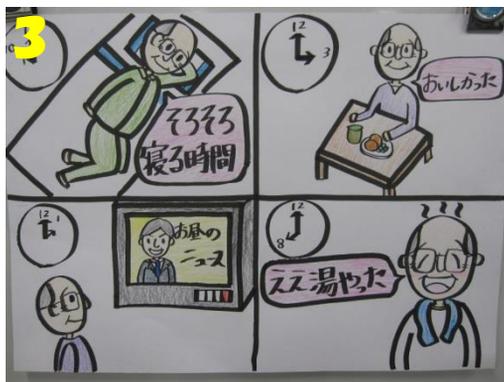
「運動しなければいけないと思っているのに、ついつい忘れてしまう」ということはありませんか？

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。



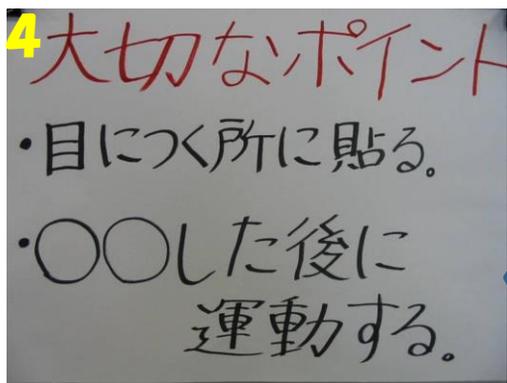
ご自宅の部屋の中のどこか**目につく所**に運動の資料を張ってください。テレビの横や冷蔵庫、おトイレのドアなどがおすすめです。

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。