

運動時の注意事項

運動前

体調が優れない時は、無理をしないでください。

けがや疾患のリスクがある方は事前にかかりつけ医に運動実施の有無をご確認ください。

かかりつけ医に確認がとれない場合は、無理をしないようにこころがけ、出来る範囲でおこないきましょう。

ストレッチや水分補給は忘れないようにしましょう。

運動中

適度に水分補給をしましょう。

途中で痛みを感じたり、気分が優れない場合は無理をしないでください。

楽しみつつ、全力でおこないきましょう！