

生活習慣編

◆会員番号	◆ペンネーム(敬称略)	◆生活習慣編
10903	ひなパパ	1時間のウォーキングを始めた
11782	あーちゃん	1時間ほどストレッチや筋トレをYouTubeをみながらやっています。
1575	豊田の森ママ	1日1回は歩くようにしてる
13464	たんたん	1日2回人のいない駐車場を散歩、ストレッチ
7810	ムコリ	1日一回は日の光を浴びるように花の水やり、メダカのえさやりしてます。
12633	たかちゃん	2人ウォーキングするようになった
10690	たまら	30秒手洗いするようにハッピーバースデーの歌を頭の中で2回歌うまで洗うようにし始めた。
11147	だいきち	3人子どもがいるので、少しでも体力を落とさないようにと、散歩をしています。旦那は子どもたちとマラソン大会をよくしています！
9357	ニシヤン	3日/週、30分/日の運動を継続中です。
11745	火星人	3分間ウォーキング
13904	元メリーさん	BBQはオートキャンプ場ですが普段でした。が、外出規制で家キャンプを実施。薪を切る、乾燥保管、マッチから着火。休日に晴れたら頻繁にやりました。
10828	うるとらっぴー	NHKのみんなの体操
8770	くらすます	NHKのリズム体操や筋肉体操を録画して何度もやれるようにしてる。
12559	ミックスジュース	NHK放送のテレビ体操。素敵なピアノの伴奏を聞きながら体を動かすと心も体もスッキリする。
9416	こはこは	SNSでいろんな人との繋がりが多くなったくらいかなあ。かなり筋力は落ちたと思うのでこれから頑張る予定(▽)
4105	わんわん	Switchであつ森
12435	さおりん	Twitter
4177	てい	YouTube
9979	warwick mom	YouTubeでズンバ
10651	びっぴ	YouTubeでダイエットダンス動画を見ながら、毎日レッツエクササイズしてます！
10662	くまこ	YouTubeのエクササイズ動画を見ながらダイエットを開始しました！
11887	やんこ	YouTubeのダンス動画や体操動画を見ながら、体を動かすこと。
13081	3人野郎ママ	YouTubeを見ながらストレッチをして体のほぐしています。
12277	みしん	アルコール消毒 散歩
7469	ハッチ母	ウォーキング
7727	まめびよ	ウォーキング
7941	りんむう	ウォーキング
8220	ぼめりん	ウォーキング
8427	あきこう	ウォーキング
11961	とし	ウォーキング
12571	ともちゃん	ウォーキング
13016	ケイン	ウォーキング
13597	マリオ	ウォーキング
13702	すっちゃん	ウォーキング
8134	さくら散歩	ウォーキング、ストレッチ、片付け、庭いじり
9964	seri	ウォーキング、ビリーズブートキャンプ
7875	ミエ	ウォーキング、リップスティックdx ミニ、
10263	miki	ウォーキング1時間
11028	jasminecha	おうちでカラオケ おうちでビリーズブートキャンプ
10844	きんたい	おうちで運動
12585	まりか	おかあさんといっしょのDVDを買って、子どもと本気でダンスしています♪
10179	さおりん	オンラインバランスボールレッスンに参加する。
13881	ともやん	オンラインフィットネス
11168	りん	お家ストレッチ
13882	QQちゃん	お風呂上がりのストレッチや、ウォーキング(一時間弱ほど)
5920	しま	お腹も出てきて運動不足な旦那が、毎日100回縄跳びをする！を目標にして頑張っています♪
12410	えみり	ガーデニング 断捨離 掃除
9364	ゆづまむ	こどもは自転車、自分は徒歩で散歩
9621	らびす	サイクリング
11217	アッシュの父	サイクリング

生活習慣編

◆会員番号	◆ペンネーム(敬称略)	◆生活習慣編
3916	ともかなママ	サイクリング 卓球台を買ったので、家族で卓球大会。
8283	招き猫	サイクリング、ウォーキング、家庭菜園
11779	ようへい	ジム
10761	TH	ジム通いが出来なくなって家でのストレッチを始めましたが習慣にはなってないです ね(´_`)
11213	ヘキサ	ジョギング
13312	さや	ジョギング、ラジオ体操、 筋トレ(腹筋・背筋・腕立て伏せ…etc)
8718	まみりあ	ジョギングとウォーキング
13711	ミゲン	スキンケア! スッピン
10887	ブル君	スケボー
4633	モモクロ	ストレッチ
5898	かーと	ストレッチ
10980	ss	ストレッチ
11357	都会の村人	ストレッチ
11701	なひ	ストレッチ
12712	ちょこ	ストレッチ
13490	レオパ	ストレッチ
6695	ともぞー	ストレッチ 縄跳び
13551	おかびー	ストレッチ、ヨガ
9700	ホワイトあるばか	ストレッチ、筋トレ
13074	えり	ストレッチ、筋トレ
10872	りゅりあ	ストレッチ、子ども達(高1と中1)と遊ぶ
10997	しろくま	ストレッチと軽い筋トレ。この機会にダイエットもと褐色脂肪細胞をアップさせる運動 をしています。
9649	ぶちだい	ストレッチや散歩
10699	ここはな	ダイエット
13621	こっぺぱん	ダイエットのためYouTube見ながらダンスを始めた
12279	ゆう	ちょっとそこまでと車を使っていた所を歩きで行くようにした。
8209	sibasan	できるだけ外に出て、ガーデニングをして体を動かす。
12635	とく	テレビ見ながら足踏みウォーキング
13210	シーズー犬	どうしても、テレビドラマ録画、ネットのブログ、読書、布マスク作り等、室内での生 活が中心です。時々、ヨガマットでストレッチやテレビに合わせて運動しています。
9762	おっぺけ	とにかく換気に気をつけるようになった。
8075	栗太	なるべく買い物は、1つのお店で購入する。
10265	あや	なわとび
11760	イブサン	なわとび
5770	ゆきち	ニンテンドーswitchのソフトでフィットネスを始めました
11591	Herlock Sholmes	ネットで雑誌を読む。本屋さんに立ち読みしに行けなくなったので。
5638	真夜中の麒麟	ノルディック・ウォーキング
13998	りょうちゃん	ハイキングや散歩に出かけた
13743	だいしゆけ	バイク通勤にした
9937	ぐっし	バランスボールを購入、私はストレッチ、子どもは跳ねながらゲーム(転がり防止用 の輪っか付き)。
13214	ランプの魔人	ビリーズブートキャンプ
11096	すみりん	ファスティング
10063	けんたん	フィットネスマシーンを買いました!
8418	アポ	プチダイエット目的のストレッチ&筋トレ
13278	か	ムダな外出を減らした
13361	アミヤ タカヒロ	もともとお城好きだったので運動不足解消の為に近場のひと気の無い山城を巡っ てます。市内にもしっかりと遺構の残った山城がいくつもああるんです。
8766	ぶりん	ラジオ体操
9496	ジョイ	ラジオ体操
11550	J	ラジオ体操
13498	りり	ラジオ体操
4142	あぷりこっと	ラジオ体操 ストレッチ 卓球
11201	ぼん	ラジオ体操、散歩

生活習慣編

◆会員番号	◆ペンネーム(敬称略)	◆生活習慣編
12947	じゅり	ラジオ体操、縄跳び
4408	となりのプー	ランニング
10614	ユン	一日のうち、一人の時間をもつようにした。子どもと別の部屋で1時間過ごすなど。
14031	はるひびきら	何にもしてない
13352	ハム	家でできるエアロビ、脂肪燃焼ダンス
9944	ききき	家で過ごしても毎日家族の写真を撮る
11539	はなはな	家の中でエアロバイクをこぐ。新聞を以前より時間をかけて隅々まで読む。
12896	あやぎよぴ	家の庭や公園でバドミントン
10682	you-me	家族みんな仕事やオンライン授業があるので通常通り生活しています。ただGW中はみんなお休みですので、私と主人は長時間散歩したり、娘はストレッチをしっかりとやっていました。
13022	とも	家庭菜園
11999	もも	階段の上り下り
11571	コロぼん	外に出ない。スーパーに行くのを週2回程度にする。
8628	たえもも	岩盤ホットヨガ
13920	batako	期間限定のダンスエクササイズをYouTubeからダウンロードして、TV画面につなげて汗だく筋肉痛覚悟でチャレンジ
13700	たまさん	鏡で体型チェック
9722	まっしゅ	筋トレ
11127	うざひろ	筋トレ
11212	ともみん	筋トレ
11427	なんやねん	筋トレ
12272	しの	筋トレ
13717	ななな	筋トレ
14000	グランパス	筋トレ
13591	びわ	筋トレ、ストレッチ、トイレットレーニング
12810	シズッチ	近くでの散歩
6377	ぶちさくら	近くのたまご自販機まで買い物ついでの散歩
14019	ちょびちゃん	近所の散歩
11689	に一さん、3	近場の買い物は徒歩で行くこと
11182	くりん	苦手だったトイレの掃除を日課に。
9178	まめ	空いている広場で全力で遊ぶ。家で全員で運動する。
6688	ちゃまやん	結婚式のキャンセルばかりで、週2日の勤務となり、暇を持て余したウエディングプランナーの娘とウォーキングをしています。会話がが増えて楽しいですよ。
12774	Oxford	股関節ストレッチ
12907	みえちゃん	午前と午後の散歩 読書
11161	こばちゆう	公園の散歩
13926	キーちゃん	公園の遊具を使って、運動する。
4091	ちょこ	散歩
6657	のんの	散歩
8710	るう	散歩
9363	Ibiza	散歩
9486	ひまわり	散歩
9574	ねこまる	散歩
10462	あいあい	散歩
10996	narunaru	散歩
11288	いちご	散歩
12546	ちっち	散歩
12552	ふー	散歩
12558	そーそー	散歩
13195	とんとん	散歩
13740	あきえもん	散歩
14020	みの	散歩
10313	しょこらーちゃん	散歩 YouTubeでフィットネス
13631	ゆか	散歩 バドミントン

生活習慣編

◆会員番号	◆ペンネーム(敬称略)	◆生活習慣編
13914	こゆちゃん	散歩 筋トレ
13600	hane	散歩 食事制限見直し
8576	ガンダム3	散歩 読書
9877	ワタマキ	散歩、お風呂にゆっくり浸かる
13397	ひつじ	散歩、ハンドクラップ
4637	丘里リル	散歩、ラジオ体操
8879	ビオファーマ	散歩、元気体操、階段2段昇り
13730	ゆう	散歩、親子ヨガ
11102	ぼ	散歩、庭でストレッチ
10535	もん	散歩。 フラフープが出てきたけど、回せない体になっていた。
13910	マダム	散歩。YouTube見まくり。手紙、お便りをおくる。アルバム整理。
6385	ヒロ	散歩。子どもと一緒に犬の散歩
352	Kan	散歩(1万歩)
9179	くまこ	散歩に出かけた。
13999	あっちゃん	散歩に出かける
5142	とっぴー	散歩やウォーキングをする。今までジムに通っていたので、運動量は全く違います。
13209	sweetchan	散歩を夫婦で本格的に始めました。枝下用水を教えて貰い、用水浴いを制覇しています。また豊田市の散歩コースを順次クリアするつもりです。週に三回1日6000歩から8000歩目標です。
11322	みゆう	散歩を毎日しています
10218	シロツメクサ	仕事復帰
12096	小豆	子どもがバトミントンにチャレンジ。少しはあたるようになりました。
11758	なる	子どもたちと学区内を散歩
13456	ミッキー	子どもと1時間くらいの散歩
5472	いちご	子どもとお散歩。今までは公園に行って遊んで帰る。だったのを、公園に寄らずに本当にただただ歩く。意外にも、道端のお花や田んぼ、畑の様子に変化していくのを子ども自身で気が付いて楽しんでいます。
8676	みふい	子どもとの庭遊び
12454	のん	子どもと一緒に散歩
6961	なな	子どもと散歩
11512	まるっち	子どもと散歩
13070	こめこ	子どもと散歩
13333	はむはむ	子どもと散歩
13593	あゆみ	子どもと散歩、花の手入れ
8573	りさぼん	子どもを買い物に連れて行かない、散歩、プレイボード、帰宅するとすぐにお風呂に入る
12434	さちこ	子ども達と散歩
9708	アッシュ	子ども達は、学校が休校になったので、少しはゲームを容認している。
12584	ななこ	歯磨きの時間にやれるふくらはぎの筋肉ストレッチ
8225	あきちゃん	自炊がふえました。 掃除もコロナ前も毎日やってましたが、より丁寧にするようになりました。
10193	よっすいー	自宅で出来るSwitchのリングフィットアドベンチャーで、筋トレをしています。
5180	パスタさん	自宅ヨガ ストレッチ 一週間に3日は7,000歩歩くこと。
6776	ものみんた	自宅近くを散歩
6665	みーたん	自転車での買い物
8652	シニアマウス	室内軽運動
12850	かおりん	主人と2日に1回のペースで1時間のウォーキングを始めました。
4367	アンジィ	主人と一緒に軽いストレッチを始めました。 2人とも普通に仕事には行っているのですこまで時間はないですが…
13221	ゆっこ	主人と私の2人で公園をジョギングするようになりました。
10099	マッキー	手乗りインコを飼い始めた
14017	ku-ko	趣味の旅行に行けなくなって運動不足なので、散歩を長めにしている。
5879	ます	週1で、子どもとYouTubeでエアロビ見たいのをやる！
7122	あきちゃん	情報番組で紹介されたストレッチをやりだした。
13846	きよこさん	寝る前のストレッチは、欠かさずやっています
11445	omo	寝る前のストレッチを、できるときはするようにした。

生活習慣編

◆会員番号	◆ペンネーム(敬称略)	◆生活習慣編
11398	おはぎさん	寝る前の足のマッサージ
10478	Milky	昔やってたコアリズムやYouTubeを見ながら運動。
11678	まろやか	舌回し
13735	みぼりん	早寝早起き
9991	かんだ	早朝散歩
4718	オユミ	孫と家の近くを少し散歩を時折します。
13021	あも	体操
12384	きんちゃん	体操と散歩
11042	ら	断捨離
11625	みゆ	断捨離
10738	ローズ	池の遊歩道をウォーキング
5403	ダヤコ	置き換えダイエット
5829	ぱー子	昼、夕食後に散歩しています。 子どもの思っている事や悩んでいる事を話せる良い時間になっています。
6827	もりのくま	朝、昼、夕方のお散歩
12427	あー	朝こどもと花や野菜の苗に水をあげる
11564	みー	朝のウォーキング
11734	ぶりん	朝起きたら緑茶を飲む。カテキンパワーで1日元気に過ごせる感じがする
11361	みでい	朝食をしっかり食べる。
5783	なし	朝食前と夕方の散歩(一時間)
7385	クロマメ	長男、次男ともに家にいる時間が多くなったので、息子たちとジョギングを始めました。ランニングシューズまで新調しました。
12902	ゆなみ	庭を菜園にして夏野菜の植えた。
11964	はななす	天気の良い日はウッドデッキにハンモックを出して日光浴。寝る前のストレッチ。
13651	はなまる	徒歩で買い物にいくようにしています。
12198	モカ	動画でヨガ
12785	ぬーびー	特になし、むしろだらだらしすぎえ今までやれていたことができなくなっている
11569	こっぺ*ぱん	特に何もしてない
11979	すだっち	特に変わらない
13652	匿名	読書
9112	青葉	縄跳び
10180	じあーほい	縄跳び
13814	こまめ	縄跳び
8716	はっち	買い物に行く時に徒歩で行く。
13517	アヒル	買い物の回数を減らして、レロルトを増やした。レロルトを上手に使って、料理のストレスを減らす!
11037	猫のたいしょー	買い物時間を短くした 大きなスーパーへ行かずに近所の小さな店を利用するようにした
13757	ぶどう	福袋(復袋)購入
341	みんと	腹筋。
13054	みゆ	腹筋ローラー
9590	カフェオレ	勉強 (子ども達と同じ所を私も勉強)
11765	めー	歩いて近所の実家まで行く。
10176	桃ニャンコ	母とヨガ
10224	わんわん	毎食後の散歩
12509	こすもす	毎朝と毎晩の検温。あまりの低体温に絶句。ある意味、自分の体を見つめることができたかもしれない。
11908	たくじー	毎朝のウォーキング
11934	ゆっこ	毎朝体重をはかる 子どもは自転車。私は徒歩で散歩
8462	さくらんぼ	毎日、家族で縄跳び300回以上とぶ。
11280	ゆず	毎日Switchのリングフィットアドベンチャーを30分やって運動不足解消につとめています。
13642	ポジ	毎日To doリストを作り、家族で分担して家事をすること。ジャンケンしてやることを決めるなど、ゲーム感覚で行っています。一人だと普段なかなか出来ないこともリストに入れて、家中すっきりしました。
13856	えみばば	毎日YouTubeを見ながらワークアウトをしています。stay homeで運動不足になりがちだから。
12217	うみ	毎日ウォーキング
10003	とまとも	毎日オンラインで、ヨガ受けています。

生活習慣編

◆会員番号	◆ペンネーム(敬称略)	◆生活習慣編
9127	papalote	毎日のウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、庭でのゴルフの練習は毎日の日課でコロナに関係なく実施。
12648	ジダン	娘が朝にジョギングを始めた。
5839	くみ	夜の散歩
11769	うふふぴょん	夜の散歩
13228	りこ	友達にあげたバランスボールを買い直し、腹筋とか筋トレしてます。
12582	うさママ	夕食後に毎日ウォーキングに出かけています。いつもは車で行っていたスーパーにも歩いて行っています。
8193	リョウ	料理をするようになった
6758	しゅなママ	瞑想。これまでも時々やってましたが、子ども達の習い事が休みになって送り迎えの必要がなくなり、時間に余裕ができたのでこれまでより時間を取れるようになりました。