

とっても手軽な運動習慣

ウォーキング のススメ

駅や職場では、
できるだけ
階段で移動する



休日は、周りの人を誘って
お出かけを楽しむ



ウィンドウショッピング
などに出かけ、
楽しみながら歩数を
伸ばす



健康的なからだづくりのためには、適度な運動習慣が欠かせません。しかし、運動のためにまとまった時間を取れない日もあるでしょう。そこで、オススメなのが「ウォーキング」。ウォーキングを習慣化することで、生活習慣病の予防や心肺機能の向上が期待できます。特別な準備も必要なく、体への負担も少ないので、継続しやすいのも特徴です。ぜひ、日常生活の合間に、歩く時間を増やすように心がけてみましょう。

日常生活に、
取り入れよう！