

ウォーキングのメリット

- いつでもどこでも、老若男女を問わず手軽にできる
- 肥満を解消し、生活習慣病の予防に効果がある
- 足腰の筋力がアップし、介護予防に効果がある
- 脳の血流が増え、認知症の予防に効果がある
- 心肺機能が向上し、体力がつく
- 自然を感じ、気分転換を図ることで、ストレス発散になる
- 見慣れた街で、新たな発見があるかも

こんなにいいことが
あるもん！

みなみ あるくもん

