

ウォーキングを 日常生活に取り入れよう

閩健康増進課 ☎32-2069

Let's 運動 Exercise

今回は、手軽な運動『ウォーキング』をより安全に、効果的に行う方法をご紹介します。ウォーキングには、足の筋力アップや高血圧などの生活習慣病の予防、日頃のストレス解消など、たくさんの効果があります。ぜひ、日常生活に取り入れてみましょう。

ウォーキングのポイント



理想的なウォーキングの姿勢

