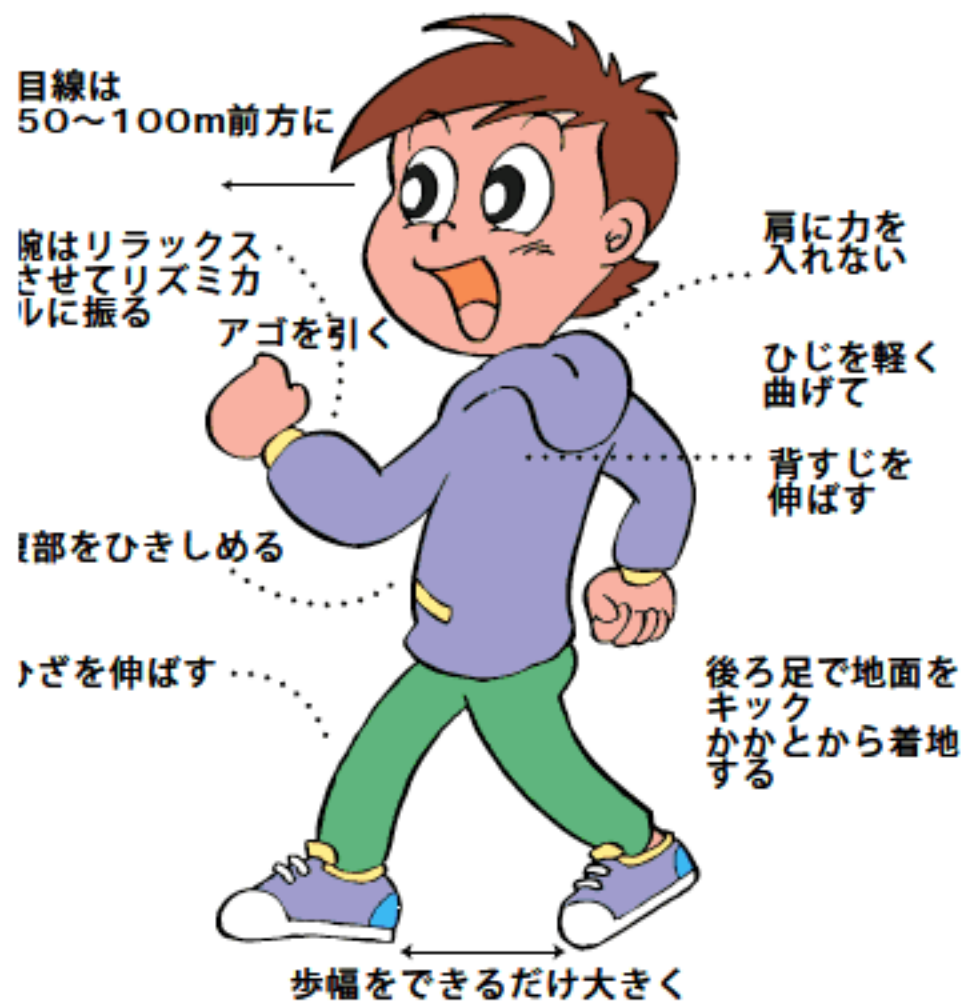


# ウォーキングの正しい姿勢と歩き方



## 「歩くこと」の5つの効果

- 肥満を 방지、糖尿病等の生活習慣病を予防
- 善玉コレステロールが増加
- 骨粗鬆症を予防
- 血行が良くなり、心臓や肺の働きを強化
- 脳の活動が刺激され心もイキイキ

## ウォーキングのポイント

- 自分にあった歩き方で
- ウォーキングの正しい歩き方を知る
- ニコニコペースで一日一万歩
- 汗ばむくらいに早足で
- 1日30分程度、時間を見つけて最低週2~3回
- 自分の体調に合わせ、無理をしないこと

# 波多ウォーキングコース

