

ウォーキングの効果

◆生活習慣病予防

◆ストレス発散！
気分爽快！

◆顔見知りが増える
◆仲間づくり

◆ロコモティブ
シンドローム予防

◆認知症予防

◆筋力アップ！
◆体力アップ！
◆毎日の健康づくり！

◆免疫力アップ

はじめよう！ 毎日+1000歩