

# 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