

ウォーキングの ススメ

今日から
始めよう

〇〇の秋〇〇と言われて、『食欲』と浮かんた方は要注意です。忘年会シーズンに突入し、ご飯やお酒がおいしい季節ですが、今年の秋はスポーツの秋にしてみませんか。

「最近太った」、「ズボンがきつくなった」、「運動不足」と感じている方も多いのではないのでしょうか？

そんなときには、手軽に始められるウォーキングに出かけてみませんか。歩行は、全身の8割を使う全身運動で健康増進効果が高い有酸素運動です。

肌を感じる風はすっかり秋らしく、まちの風景を楽しみながら、明日からと言わずに今日からウォーキングを始めませんか。

