



手軽にできるウォーキングは運動の基本です

1 生活習慣病の予防ができます。

血圧や血糖値を下げる効果があります。

また、「がん」などの生活習慣病のリスクが下がると言われています。

2 心肺機能が向上します

運動を習慣化して取り組むと、持続力や全身の筋力等が向上します。

3 ストレスの解消になります。

気分転換が出来て、心身の健康増進につながります。