ASAHI 健康プレート VOl.1

旭ウォーキングムーブメント創生

Walking!（ウォーキング）

今のウォーキングに
ちょっとプラスで
「しっかり歩き」！

私たちが日常的に行っているウォーキングでも、
実はいくつかのポイントに気を付けるだけで、
手軽にできる「運動」に早変わりします。

運動強度アップ↑↑
しっかり歩きのポイント

- 会話ができる程度に普段よりも速歩き
- 顎を引いて、視線は前方に
- 耳、肩、骨盤が一直線上に並ぶ姿勢
- かかとからつける
- 歩幅は大きく
- つま先までしっかり重心移動する

問い合わせ 旭区役所福祉保健課健康づくり係 ☎045-954-6146