

きょうも^{ハレハレ}8080!!

ゆかいに生きる 道しるべ

#010 好きの力で一歩前へ



ミニ情報☆

立つ・歩く、それは生きるための軸です。
散歩は、肺機能の向上・筋力維持・
血管疾患リスク軽減・認知機能の維持・
睡眠の質の向上など、

多くの健康効果があります。
また、心身を整える習慣にもなります。

近所の風景を楽しみながら
お気に入りのお店を目指して

歩いてみませんか?

好きな場所へ向う楽しさが自然と

散歩のきっかけになりますヨ

歩くことで体を動かし、

認知症予防や健康づくりにもつながります。



作・あわわ