

# ヘルシーウォーク

～今より**1,000歩(10分)**あるこう運動～

誰にでも手軽に始めることができるウォーキングは、さまざまな生活習慣病の予防やストレス解消にも効果的な運動です。

健康効果 その1  
老化防止

健康効果 その3  
ストレス解消

健康効果 その2  
肥満防止

健康効果 その4  
生活習慣病予防

健康効果 その5  
骨粗しょう症対策

・※1人でも始められます・

**ヘルシーウォークを  
始めたい方!!**

仲間始める時は、ウォーキングの講師を派遣します!

詳しくは、以下までお問い合わせください。

三木市健康増進課健康政策係  
TEL (0794) 82-2000

生活習慣病予防のために  
運動を取り入れましょう!!  
みっきい☆健康アプリの併用も  
おすすめします!

