

桜が見ごろです

ウォーキングを始めませんか？

健康診断の結果が悪かった…
運動不足が気になる…

そんなあなたこそ
ウォーキングを始めませんか！



ウォーキングは手軽にできて、継続しやすい運動です。

ダイエット効果はもちろん、ストレス解消、心肺機能の向上など、いいことづくめです。

運動不足の方、ぜひとも、まず1日10,000歩からはじめて、少しずつ自分の身体を変えていきませんか！！

ウォーキングはやってみたいけど、どこを歩こうかな…という方は…

トーキョーウォーキングマップはいかがですか？

東京都内のウォーキングコースを掲載しています。

詳しくは東京都福祉保健局のホームページをご覧ください。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/walkmap/tips/index.html>

ウォーキングはやってみたいけど、一人ではつまらない…という方は…

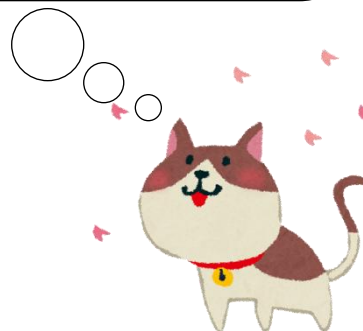
健保連神奈川連合会が主催する100キロウォークはいかがですか？

1年かけて神奈川県内の名所を100キロ歩きます。

詳しくは健保連神奈川連合会のホームページをご覧ください。

<http://www.kenpo-kanagawa.or.jp/walk.html>

お問い合わせ先 健保連神奈川連合会 045-641-7370



東京都電気工事健康保険組合 保健課 03-3861-1852