

## アル・プラザ鯖江 健康ウォーキング

お買物ついでに アル・プラザ鯖江の店内を歩いて、  
楽しく健康づくりをしてみませんか？

実施日：毎週月曜日・水曜日・金曜日

実施時間：午前10：00～午後5：00

受付場所：1階 サービスセンター

参加対象：HOPカードをお持ちのお客様



### ＊アル・プラザ鯖江で「歩く」をちょいプラス＊

地域の皆様の健康づくりを応援するため「鯖江市健康づくり課」とコラボし  
理学療法士のアドバイスを基に、店内をウォーキングしていただく  
『アル・プラザ鯖江 健康ウォーキング』を実施中です！

### ☆ ウォーキング ワンポイントアドバイス ☆

- ・最初は、普段の生活から プラス10分多く歩くことを目指しましょう。
- ・10分で約1Km、歩数で1,200歩前後になります。
- ・まずは散歩のスピードからはじめて、徐々にリズミカルなスピードへと調節していきましょう。
- ・足腰に不安のある方は、ショッピングカートを利用して姿勢良く歩くことがおススメです。
- ・歩くことで、ふくらはぎの筋肉のポンプ作用が働き、下肢の血流の流れを良くして心臓の働きを助けるなど、様々な病気の予防につながります。

### アル・プラザ鯖江 健康ウォーキング



### アル・プラザ鯖江 健康ウォーキング参加特典

・1日1回参加で1スタンプを捺印



・スタンプ20個で、更に粗品をプレゼント！！

鯖江市の「ポイント貯めて健康づくり」の対象にもなります。

＊「アル・プラザ鯖江 健康ウォーキング」にご参加の方に、1階 サービスセンターにて『参加カード』をお渡し致します。