



アル・プラザ武生 健康ウォーキング



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

実施日時： 火・水・金・土・日曜日

9：30～12：00

月・木曜日 9：30～12：00

受付場所： 1階 地域サロン おとな・Kc



＊アル・プラザ武生で「歩く」をお手伝い＊

地域の皆様の健康づくりを応援するため、店内をウォーキングしていただく『アル・プラザ武生 健康ウォーキング』を好評開催中！
店内を歩いて、一緒に楽しく健康な生活を送りましょう！

- ・最初は、普段の生活から プラス10分多く歩く事を目指しましょう。
- ・10分で約1000m、歩数で1200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よく歩くことがおすすめです。
- ・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、心臓の働きを助けます。
- ・歩くことで、様々な病気の予防につながります。
- ・無理はせず自分のペースで歩きましょう。

さあ『アル・プラザ武生 健康ウォーキング』をはじめよう！！

- ①1階 地域サロンにて『ウォーキングスタンプカード』をもらおう！
- ②ご自身の体力 その日の体調に合わせて、2階でゆっくりマイペースで歩こう！
- ③2階 駐車場側出入り口付近の『スタンプポイント』でスタンプを押そう！
- ④ご自身の目標を歩いたら、1階 地域サロンでポイントカードに 1個押印してもらおう！
- ⑤スタンプが12個たまったら、粗品を進呈！