

歩こう！ 中新田



ウォーキングのフォーム



目標は1日1万歩

健康のためには、1日300kcal分のエネルギーを消費する身体活動が必要です。この300kcalは、1日1万歩のウォーキングによって消費できます。余分なカロリーはその日のうちに消費し、肥満を防ぎましょう。

おすすめのシューズ



平成25年度の保健推進員のご協力を頂き作成しました。