

屋外ウォーキング

効果を上げる3つのポイント

- 1 歩く前に軽いストレッチ
- 2 週に3回～
- 3 時々さっさか歩きも入れて30分

- ・ 時間がないときは、10分でも歩く機会を作りましょう。
- ・ 外を歩くときも、密集・密接にならないよう気をつけましょう。

