

# 【ゆう歩こう会】に入りませんか？

～1カ月の期間限定でクラブ活動します～

◎こんな方にオススメです！

実施期間  
12/14～1/15

時間  
毎日14:30～



「家にいる時間が長く、  
運動量が減ってきている・・・」  
「自分ひとりだと、  
やる気がおきない・・・」



✓新型コロナウイルス拡大や冬季による  
外出頻度や運動量の減少傾向がみられています。

✓運動量の減少は糖尿病や高血圧、認知症、関節痛など  
さまざまな病気を引き起こす原因のひとつです。

◎週2～3回の歩く運動にはこんな効果があります！

認知症予防  
リラックス効果

糖尿病や高血圧  
高脂血症などの予防・改善  
心肺機能の強化

関節痛の緩和  
骨の強化

みんなで楽しく健康のために歩きませんか？

午前利用の方も  
自主トレのみになりますが  
参加OKです！！

詳しくは通所リハスタッフまで！