

まずは学ぼう NEWスタイルウォーキング

DVD 収録内容



新しい生活様式の
ウォーキング（総論）

1



靴の履き方・服装

2



基本のウォーキング
フォームと準備運動

3



生活習慣病予防の
ためのウォーキング

4



家の中でも
ウォーキング

5



ウォーキング
マナー

6

令和3年度の西区特色ある区づくり事業では、区民の健康寿命延伸を目指し、コロナ禍においても安心して気軽にウォーキングを学べる機会を拡大するため、「まずは学ぼう NEW スタイルウォーキング」DVDを制作しました。健康効果を高めるウォーキングの基本的な内容をすぐに実践できるようにまとめ、運動不足の解消、生活習慣病予防のひとつの方法として活かせるものです。是非ご活用ください。

【担当】西区役所 健康福祉課 健康増進係