R8.9 月現在

市民健康ウォーキング

～とくしま植物園コース～

手軽にできて、糖尿病などの生活習慣病予防に有効なウォーキングは、ストレス解消、筋力アップなどの効果もあります。
1km10～15分のペースで歩くのが目安です。



始める前にチェック！

◎持病がある方は主治医に相談してから始めましょう。
◎運動前後に柔軟体操やストレッチを行いましょう。
◎体調や天候の悪い時は、無理をせず中止しましょう。

徳島市 健康福祉部 健康長寿課 〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地 TEL.088-621-5521