



# ウォーキング まるわかりBOOK

～ウォーキングを習慣化しよう～

最近、運動不足や体力の低下を感じていませんか？  
ウォーキングはいつでもどこでも出来る手軽な運動です。  
ウォーキングを習慣化し、健康づくりに取り組みましょう！



坂戸市