

健康長寿のための運動習慣

プラス・テン

+10から始めよう!



今より10分カラダを動かすだけで健康寿命を延ばせます。

あなたも+10で健康を手に入れてください。

18歳~64歳

元気にカラダを動かしましょう。

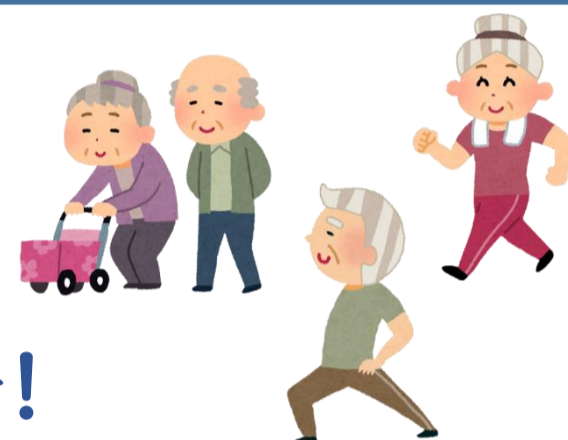
1日60分!



65歳以上

じっとして
いないで、

1日40分!



楽しく歩いて健康づくり



(岩倉市認定第214号)

いつもより10分多く歩くと、
およそ1,000歩プラスして
歩いたことになります。



ウォーキングの前後にストレッチ!

五条川沿いには歩く仲間が
いっぱい!あなたもさっそく
始めましょう。



ポールウォーキング

*「岩倉市健幸情報ステーション」の協力で健康情報を発信しています。

岩倉市保健センター TEL0587-37-3511