

ずくだし 歩こう 佐久のまち!

体脂肪を燃やして、
肥満を防ぎます

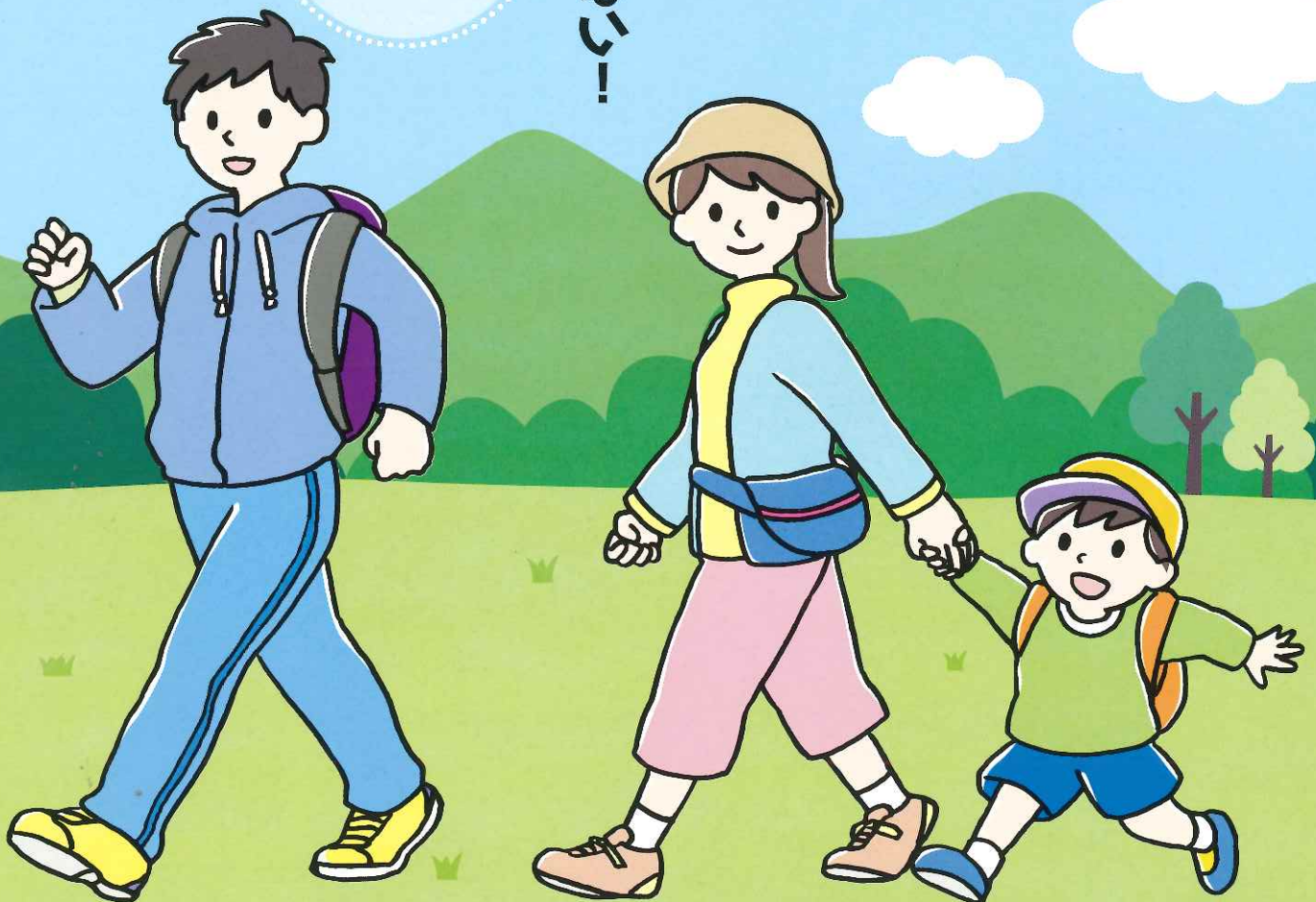
正しい姿勢で歩くと、
速く走れるように
なります

肩こりや冷え性の
予防になります

ウォーキングは
健康効果がいっぱい!

脳(海馬)の活性化に
効果があります

骨を丈夫にし、
寝たきりを予防します



佐久市 健康づくり推進課

《ヘルスアップ推進会議協力員の皆様のご協力をいただき制作しました》