

ショッピングモールを “歩く場所”にしませんか？



屋内なら

- ・暑い日も寒い日も快適
- ・ベンチやトイレも近くて安心
- ・平らで歩きやすい床
- ・お買い物やおしゃべりも楽しめます

ウォーキング

ウォーキングは全身の筋肉を使う運動で、健康づくりに適しています。

歩数計で歩数を測ると意欲が高まり継続しやすくなります。

65歳以上の目標は1日6,000歩*とされていますが、まずは今よりも少しだけ歩数を増やすところから始めましょう。

★手を大きく振り、歩幅を少し広くするとより運動効果が高まります。

*厚生労働省「健康日本21(第三次)」より

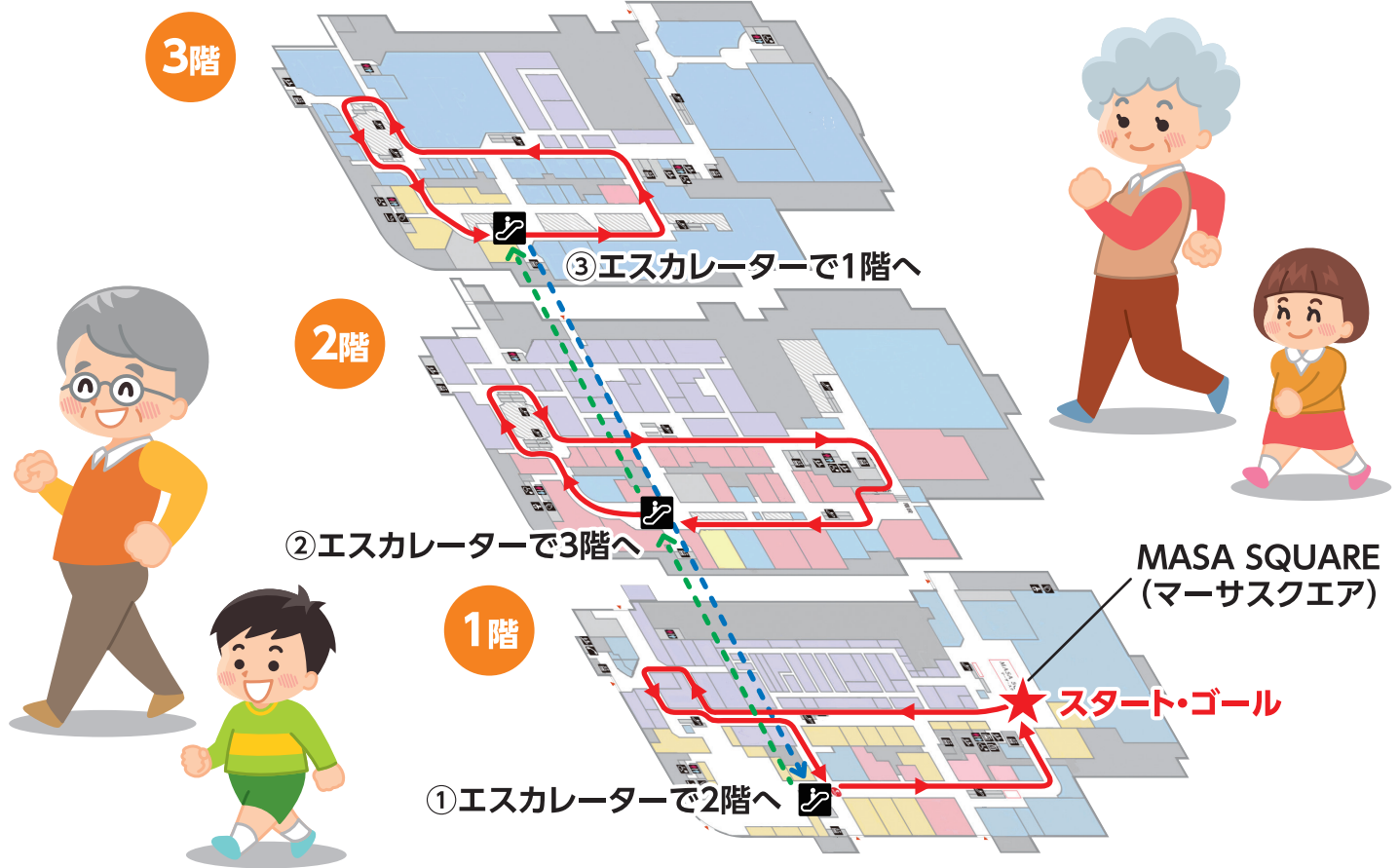
裏面に岐阜市内ショッピングモールを歩く際のおすすめルートを掲載しています

岐阜市内ショッピングモールを歩こう!

→ 順路 - - - → エスカレーターによる上昇 - - - → エスカレーターによる下降

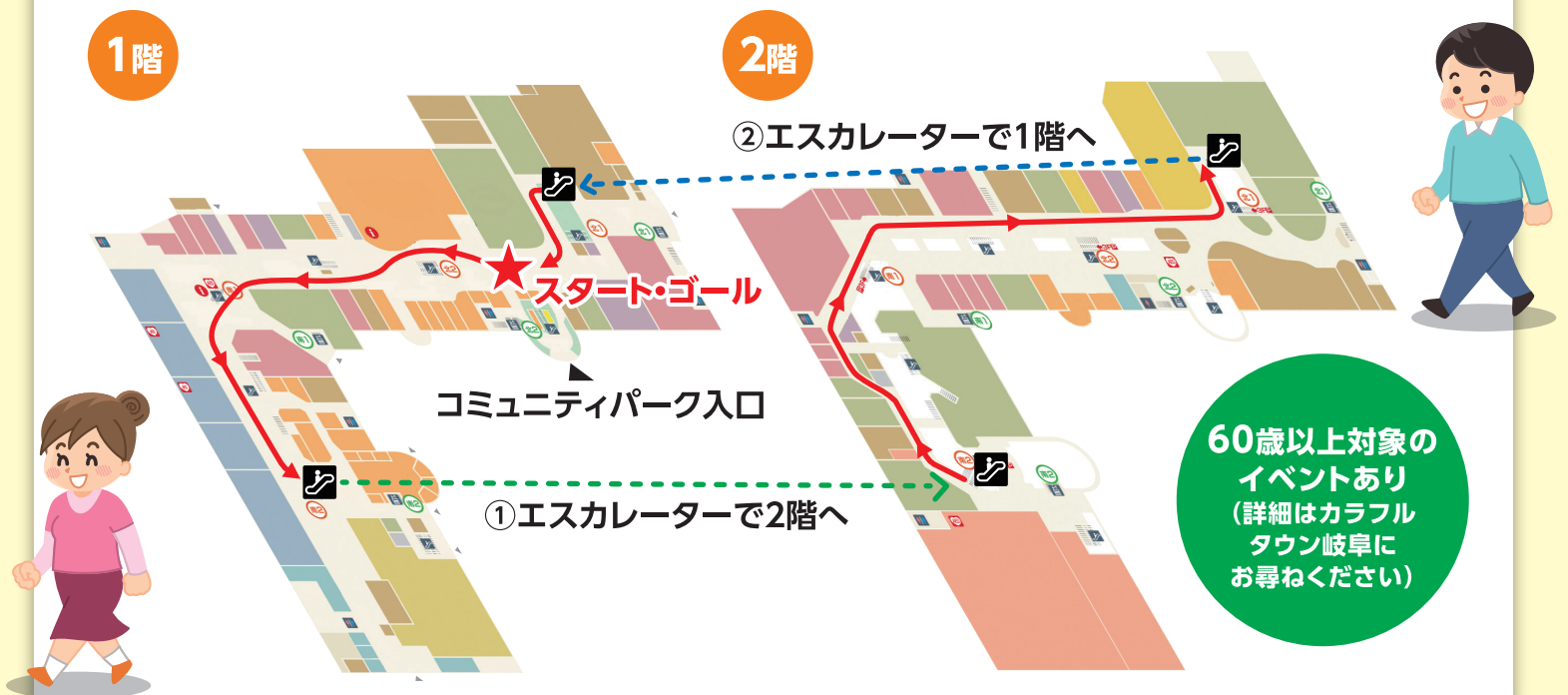
マーサ21

おすすめルート：約1300m 1600～1800歩



カラフルタウン岐阜

おすすめルート：約600m×2周 1500～1700歩



※おすすめルートのスタート・ゴール地点に目印は設置していません。お好きなところから歩き始めてください。

R8年2月作成