中野区ホームページ▶ http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/

毎月5日・20日発行

区報

4/5

NO.1995

平成30年(2018年)

6 …… 区からのおしらせ

10 …… 情報スクエア

(公共機関・民間団体からのおしらせ)

11 …… 高齢者・介護情報

12 ---- 子ども・子育て・教育

15 ……健康・福祉

(休日当番医・当番薬局 ほか)

特集

歩こうを

半りく歩いて健康づくり~出掛けよう

こでもかぜに吹かれてのびやかに

ウォーキングの ポイント

靴の履き方にも 右のようなコツが あります。

楽しく続けるヒントは 次のページから。



靴の中で足の指が動かせる 程度のゆとりをつくります



かかとで軽く地面をたたき、 かかとをきちんと収めたら、 足首のひもを締めます



体重をつま先へと移動し、 かかとを上げた体勢で、 靴ひもでしっかり固定します



Banjour