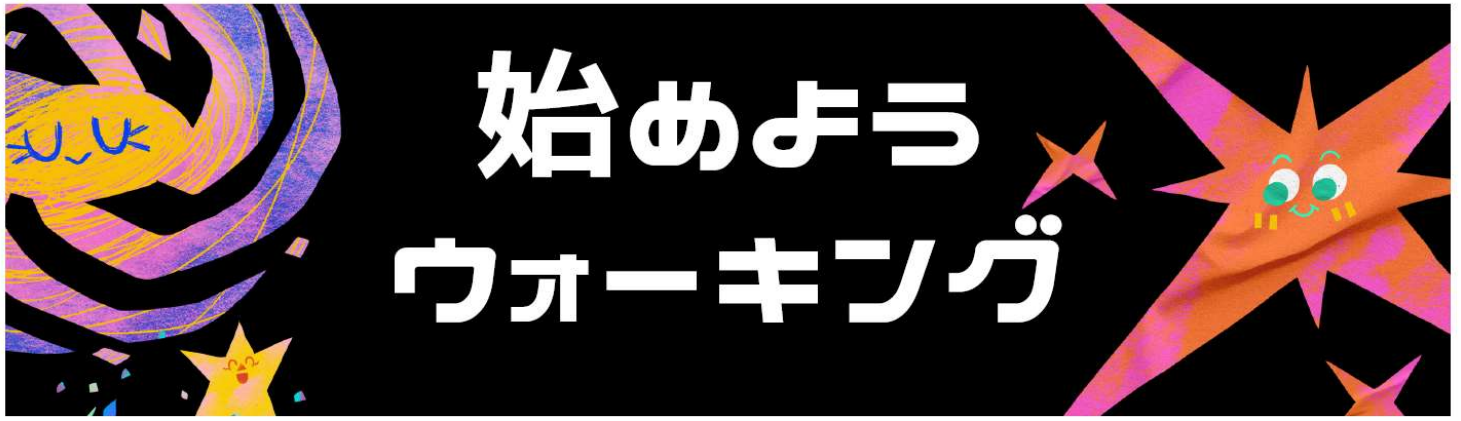




◎ウォーキングの始め方

対象者：おおむね60歳以上

①歩数⇒1日6,000歩～7,000歩を目安にしましょう。歩きすぎはよくありません。

10,000歩を上限にしましょう。急に歩数を増やしません。

②頻度⇒毎日でもかまいませんが無理はしません。

☆中止する勇気も必要です。

③強度⇒ニコニコペース（歌は歌えないがおしゃべりはできるくらい）

④準備体操と整理体操を忘れずに実施しましょう。

⑤両面の記録表（90日分）が埋まったら、宝塚市高齢福祉課（☎0797-77-2067）にお持ちください。

賞状を差し上げます。

なお、実施日は連続していなくても記録できます。



氏名：_____ 住所：宝塚市_____

日付	歩数	体調など
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

日付	歩数	体調など
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
合計		

裏面へ⇒

