



ウォーキングの効果

心肺や血管
強化効果

社会的交流効果

脳活性化効果

メタボ予防
効果



免疫力増強
効果

生活習慣病
予防効果

リラックス
効果

貯筋・正姿
効果

骨太効果

快調快眠快適
効果

※浜田市では、はまだ健康チャレンジ事業や百歳体操の普及などの運動により、健康寿命の延伸を目指しています！