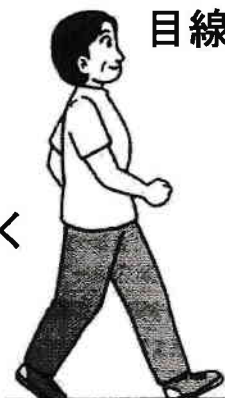


# 始めよう！ウォーキング！



目線は遠くに

腰から歩く

歩幅は広く

ウォーキングは、適度に筋肉を使い、心肺機能を高め、健康づくりにとても効果的。

少し息が切れても会話ができる程度の速さ(速歩き)を目安に継続的に歩きましょう。

- ・ご自身の体調や体力に合わせ無理せずに。
- ・水分補給はこまめに。(熱中症予防)
- ・体温調節がしやすい服装で。

ただ今、参加申込受付中！

40歳以上の横浜市民対象。また、事業所からのお申込みに限り、40歳以上の横浜市在勤者も対象になります。

よこはま

## ウォーキングポイント

参加申込書は、区役所・地区センター・地域ケアプラザ等にて配付中。  
参加者には、歩数計をプレゼント！！(送料630円のみ、ご負担ください。)

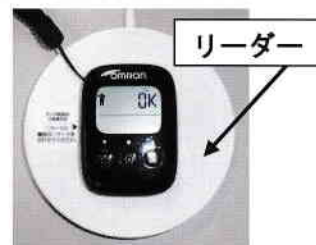
歩数計を持って、ウォーキング！

月1回以上はポイントに交換しよう！

リーダー設置協力店等に行き、歩数計を乗せるだけ。

1日の歩数に応じてポイントが付与

設置協力店の他にも、区役所、その他公共施設に設置中(区内50箇所)



ポイントによる抽選会

年4回チャンスあり！  
獲得ポイントに応じて自動エントリー抽選で商品券等をプレゼント！！

社会貢献プログラム

みんなの日々の一歩一歩が社会貢献に！  
参加者の月平均歩数が10万歩を超えた月に20万円が国連WFPへ寄付されます。

※国連WFP：飢餓と貧困の撲滅を使命に活動する

国連の食糧支援機関