

コマ割企画 活動量計の新たな活用法

主婦が楽しむウォーキング

私は渋谷富加美。
ほのぼのと暮らす
普通の主婦。

〇〇
いい天気で
良く乾いたわ。

ただね。
運動不足だし、
コロナでストレスだし、
何だかパツとしらないのよね。

+ワンポイント

ウォーキングは道端の
野草や花の状況の移り
変わりも楽しめます。毎
日の日課にお勧め

楽しそう♪
富岡さんと永井さんにも
声を掛けてみよう。

活動量計を使って歩きませんか。「MYカルテ」で自分の活動傾向を知ることとは、健康志向の鍵となります。ウォーキングは人とコミュニケーションもできて楽しいですよ。

健康課保健師
筒井志緒理

次の日

歴史的な建造物を集めた
大正ロマンエリア。
渋谷さんたちは活動量計を付けて、
ウォーキングを始めました。

素敵な街並みね。
歩くと新しい
発見があるね。

〈旧日本基督教団沼田教会記念会堂〉
星野あい（初代津田塾大学長）らによって建てられた

紅緒ちゃん、
かわいいね。

アニメ映画「劇場版はいからさんが通る」のキャラクターパネルが設置されています。

〈旧土岐家住宅洋館前〉

今日はたくさん歩いたよ。朝、家の掃除もしたしね。



歩数や中強度は家事などを
含めた数字で OK