

「ハロー住マイル!」
ウォーキング・フェスタ

VOL.3

Walking

2024.6/1 SAT ~ 6/30 SUN

Festa!

夏は熱中症に気をつけて、
心地よい朝・夕に歩こう!

しっかり
水分を
取ろう!

軽く
顎を引こう!

まっすぐ
前を向こう!

肩の力を
抜こう!

背筋を
伸ばそう!

腕は直角に
曲げよう!

柔らかい
シューズを
履こう!

かかとから
着地しよう!

無理せず
マイペースで
歩こう。

やや急ぎ足に
しよう!

歩幅を
広げよう。

最初は
ゆっくり。