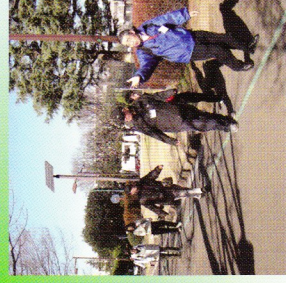
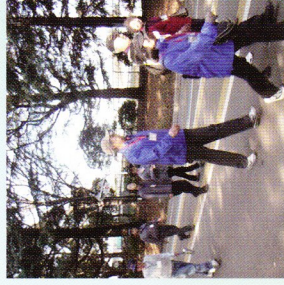


ウォーキングを 始めよう！



世田谷を歩いて発見
仲間・楽しさ・健康

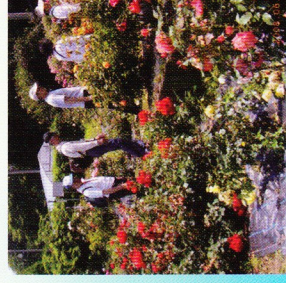
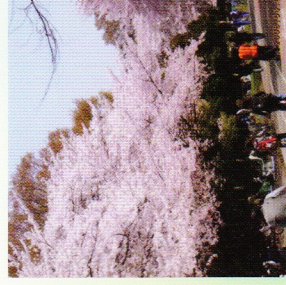
近くの公園で



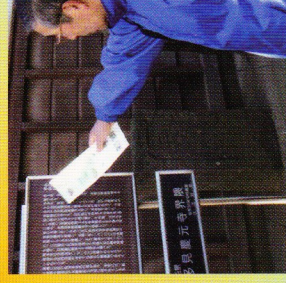
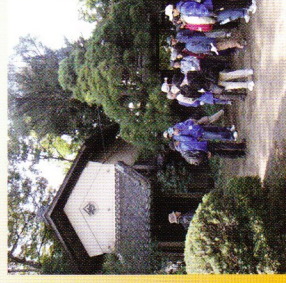
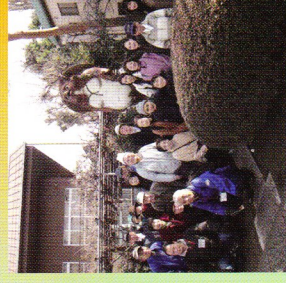
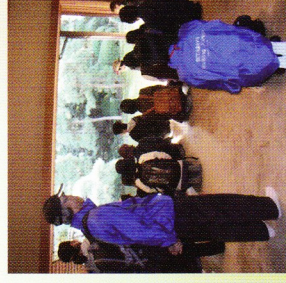
仲間と一緒に



季節の花や緑の中を



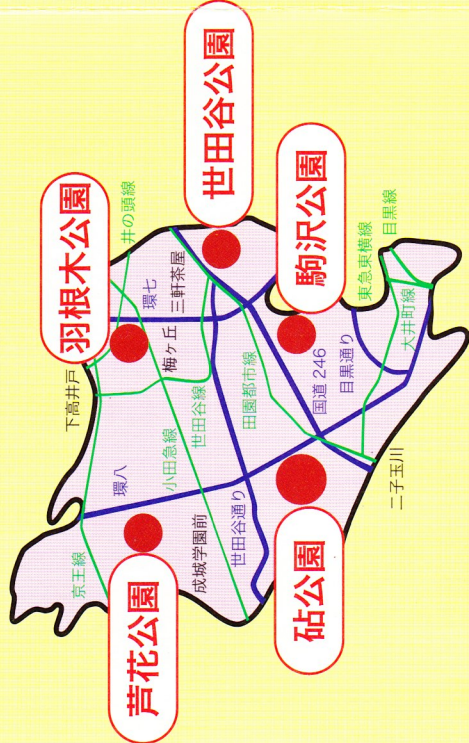
見どころを訪ねて



世田谷ウォーキングフォーラム

私達は「東京都老人総合研究所」が開発したウォーキングプログラムの世田谷区内への普及を目指しています。

**5つの公園で
毎月1回以上 イベント開催中**



- ・ウォーキングミニ講座 受付中
- ・出前ミニ講座

イベント開催予定・その他お問い合わせ

世田谷ウォーキングフォーラム

事務局：佐伯 京子

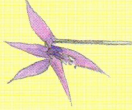
setagayaWF@gmail.com

電話：080-1256-1524

FAX：03-3483-0832

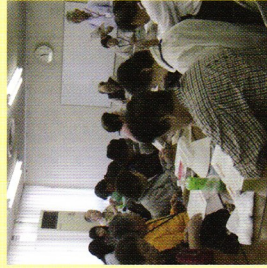
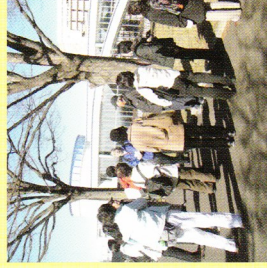
ウォーキングは健康づくりに効果が期待できます

- 心肺機能が改善され、疲れにくくなる
- メタボリック症候群や生活習慣病が防げる
- 認知症の予防になる
- 大腸ガンの予防になる
- 骨粗しょう症の予防になる
- 足腰が鍛えられ、転びにくくなる
- 睡眠の質が改善される
- ストレス解消になる

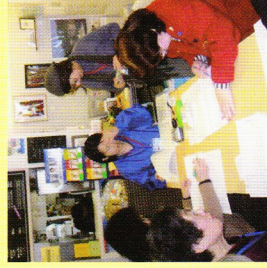


ウォーキングライフを応援します

- 習慣化のコツ
- 目標と効果的な歩き方
- 安全にウォーキングするために
- ウォーキングイベント
- 計測会
- ウォーキング・ミニ講座



計測・ミニ講座



ウォーキングサポーター
イベント参加者 募集中



世田谷ウォーキングフォーラム 2008.10.9

2008年「せたがや健や健や化プロジェクト」

