

登録・歩数確認会の様子

受付



ヘルシーウォーキングの登録や歩数の確認をしているところです。
ここで、100万歩達成ごとにバッジをお渡ししています。何色のバッジをもらえるのかな～！？



健康チェック



日頃のウォーキングで体の変化を確認できます。ここでは、
血圧や体脂肪、腹囲、体重、身長が測定できます。また、ご自分の歩幅も確認できます。

希望者は管理栄養士による栄養相談と保健師による健康相談を受けることができます。
ウォーキングと食事で、より健康になりたいですね。

栄養相談・健康相談



全体の様子



ウォーキングに関する本やリーフレットをご自由にご覧になれます。



ボランティアさんが親切に質問に答えてくれたり、ウォーキング情報を教えてくれます。