

ポールde  
ウォーキング  
さがみ

## 歩いてみんなで医療費を下げよう

ことになっているんです。

の人がなんと5人に1人の割合になり、65歳以上だと3人に1人の

づくりに取り組むために残された時間は、とうとう10年を切りました。

から健康づくりに本気で取り組む決意が必要です。

す。なかでも最適なのが

す。

あ〜に？って

す！ポールの使い方には2種類あります。

ポールウォーキング

ディックウォーキング

り入れようと言うのがポールdeウォーキングのねらい(願い)なのです。

ご存知ですか？

今、どんどん医療費が大変な

なぜ？

実は2025年には75歳以上

割合になるのです。

地域社会が一丸となって健康

誰だって歳を取りますヨネ。

だから老いも若きも、今のうち

その一番の秘訣は歩くことで

ポールdeウォーキングなので

ポールdeウォーキングとはな

ハイハイ、喜んで説明しま

年齢のハイレベルな人は

年齢の若い人には ノル

この両方の良さを両方とも取

1  
実践するにあたっては相模原