

宇部市健康づくり計画

動こう

つかもう

私たちの健康

ウォーキングの効用

- エアロビ（有酸素運動）効果で体脂肪を燃焼させるので、肥満の予防に最適です。
- 筋肉を動かすので、その刺激が脳に伝わり脳が活性化され老化を防ぎます。
- 心肺機能が改善されることで、血液の循環がよくなります。
- 足腰が強化され、筋肉の衰えを防ぎます。
- 生活習慣病の予防や改善に役立ちます。



宇部市ウォーキング推進事業

2005年11月 作成・発行
上宇部地域づくり協議会



上宇部校区史跡めぐりウォーキングコース ～山門・開地区～

