

イオンモールは スマート・ライフ・プロジェクトに 参画しています

スマート・ライフ・プロジェクトとは

「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

イオンモールはこの運動に参画し、ショッピングセンターを通して健康になれる取り組みを進めています。

+10分の運動で、健康寿命は延ばせる!

モールウォーキングで+10



プラス・テン
+10

歩くことが身体によいと知っていても、
いったいどれだけ歩けばいいか知っていますか?
生活習慣病の予防には男性で**9,000歩**、女性で
8,000歩が目安といわれていますが、
平均的な歩数から考えると、約1,000歩足りません。
その1,000歩を埋めるには、時間にして10分程度
長く歩くだけで十分に効果があるのです!
(スマート・ライフ・プロジェクトより)

イオンモールでのお買い物時間に モールウォーキングで+10!してみませんか?

プラス・テン
+10 普段は見ないお店を探しに
モールウォーキング!

プラス・テン
+10 お連れさまのお買い物待ち時間に
モールウォーキング!

ウォーキングには沢山の健康効果が認められています!

ウォーキングの効果

1 筋力の向上

姿勢の改善、肩こり・腰痛・膝痛の予防や改善

2 心肺機能の向上

体力がつく

3 体脂肪の燃焼

ダイエットに効果的

4 血流の改善

血圧を安定させたり、血液の流れがよくなる

5 気持ちのリフレッシュ

ストレスの解消

正しいフォームで 健康効果を高めましょう!



MALLWALKING

イオンモールウォーキング

普段のお買物に運動をプラス!

はじめよう!!
イオンモール
ウォーキング!

