

イオンリテールは  
スマートライフ・プロジェクト、  
ファン プラス ウォーク 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 Smart Life Project 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。

### ファン プラス ウォーク プロジェクト FUN + WALK PROJECT とは

歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的な  
ものにするスポーツ庁の官民連携プロジェクトです。

イオン松江ショッピングセンターはこの運動に参  
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!

## ショッピング ウォーキングで+10



いつもの  
お買い物に…



プラス・テン  
**+10**

歩くことが身体に良いと知っていても、  
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)

プラス・テン  
**+10**

普段は見ないお店を探しに  
ショッピングウォーキング!

プラス・テン  
**+10**

お連れさまのお買い物待ち時間に  
ショッピングウォーキング!

ウォーキングには沢山の効果が認められています!

## ウォーキングの効果

- ①筋持久力の維持・向上
- ②心肺機能の維持・向上
- ③体脂肪の燃焼
- ④血流改善
- ⑤気持ちのリフレッシュ

※一般的なウォーキングの効果です。効果には個人差があります。

## 美しいフォームで 効果を高めましょう!



ウォーキングの効果およびフォームに関する監修:  
一般社団法人日本ウォーキング協会

2020年5月現在 vol.3



普段のお買い物に運動をプラス!  
はじめよう!  
**ショッピング  
ウォーキング!**



## ショッピング ウォーキングとは?

雨でも雪でも、昼夜を問わずどなたでも!  
イオンショッピングセンターを  
ウォーキングコースとして  
ご利用いただけます

楽しいショッピングだけでなく、お客さまの健康的なライフスタイル実現を  
サポートする取り組みとしてショッピングセンター館内をウォーキングコース  
として開放する「ショッピングウォーキング」。時間や天候に左右されず、  
安心・安全・快適なイオンショッピングセンター館内で気軽にウォーキング  
を始めてみませんか?

### ショッピングウォーキングが 快適な4つのポイント!

- 1. お買い物ついでに時間を有効活用!**  
普段のお買物を少し、ウォーキングに意識を寄せることで健康的  
なお買い物時間に有効活用できます!
- 2. 時間や天候に左右されない!**  
いざウォーキングをしようと思ったら雨が…なんてことはありませんか?  
イオンショッピングセンターなら天候に関係なく、好きな  
ときに気軽にウォーキングができます!
- 3. 安心の休憩スペース**  
館内各所にソファやベンチを配した休憩スペースが充実。お客さま  
の体力・ペースに合わせて自由にご利用いただけます!
- 4. 自動販売機・飲食店が充実!**  
喉が渇いても、館内各所に自動販売機や飲食店が充実しているの  
で、ペースに合わせて水分補給ができます!!歩いて小腹がすいたら、  
フードコート、レストランでおいしいご飯をどうぞ!

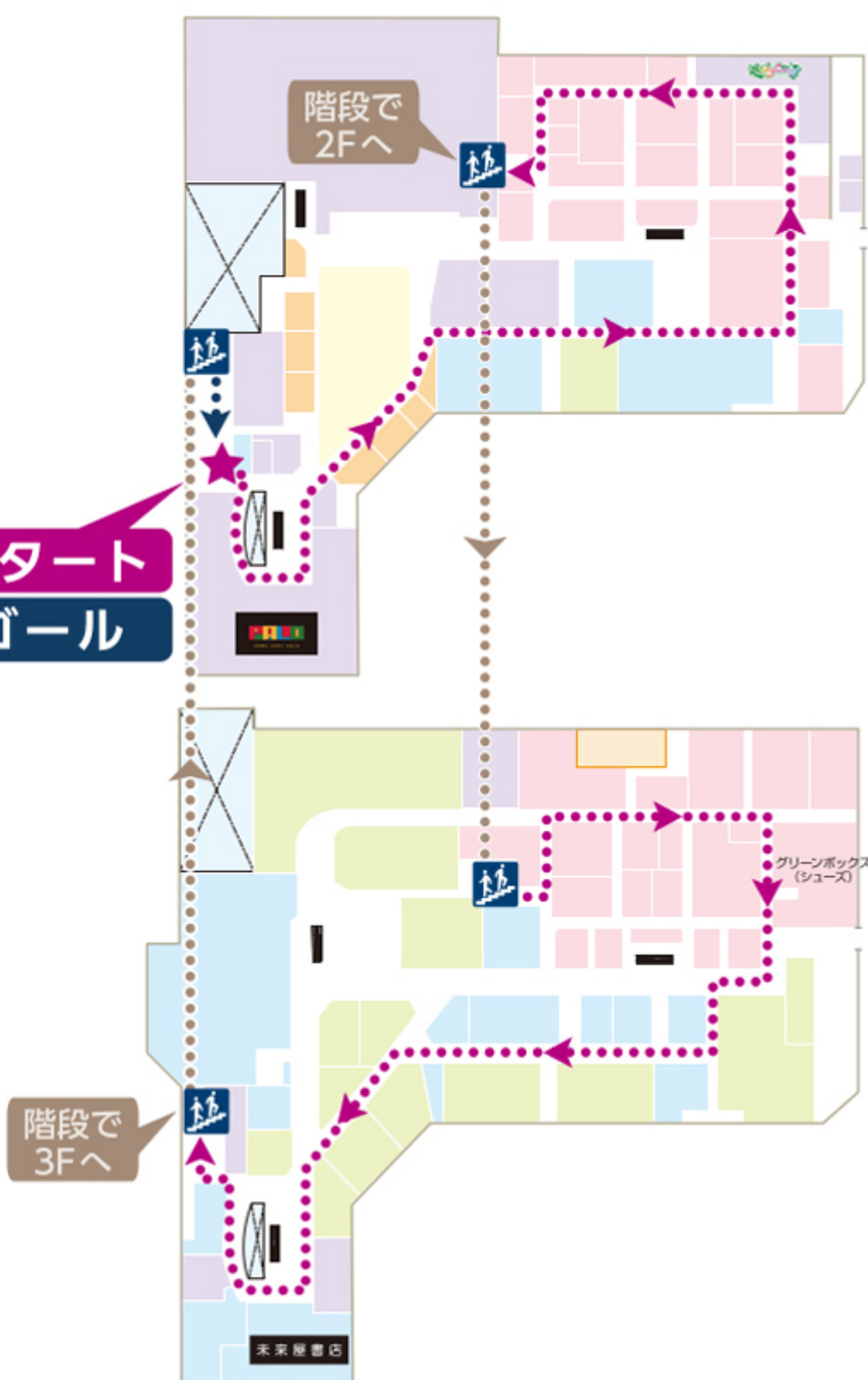
## イオン松江ショッピングセンター ウォーキングコース

コースは約1周 約960m

3F

スタート  
ゴール

2F



安全にお楽しみいただくために  
～皆さまへのお願い～



- ・ご自身の体調や周りのお客さまに十分に注意し安全にお楽し  
みください。
- ・イベント時や混雑時には特に周りに注意をし、道を譲り合っ  
てお通りください。
- ・館内でのランニングまた、歩きスマホは危険ですので立ち止  
まってご利用ください。
- ・ショッピングウォーキングにおける事故は責任を負いかねま  
すのであらかじめご了承ください。