

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



いつもの
お買い物に…

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！



Health! AEON MALL 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！



Health! AEON MALL MALLWALKING イオンモールウォーキング イオンモール 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！

イオンモールを 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イオンモール館内をウォーキングコースとして開放する“イオンモールウォーキング”。時間や天候に左右されず、安心・安全・快適なイオンモール館内で気軽にウォーキングを始めてみませんか？

モール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？
イオンモール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！

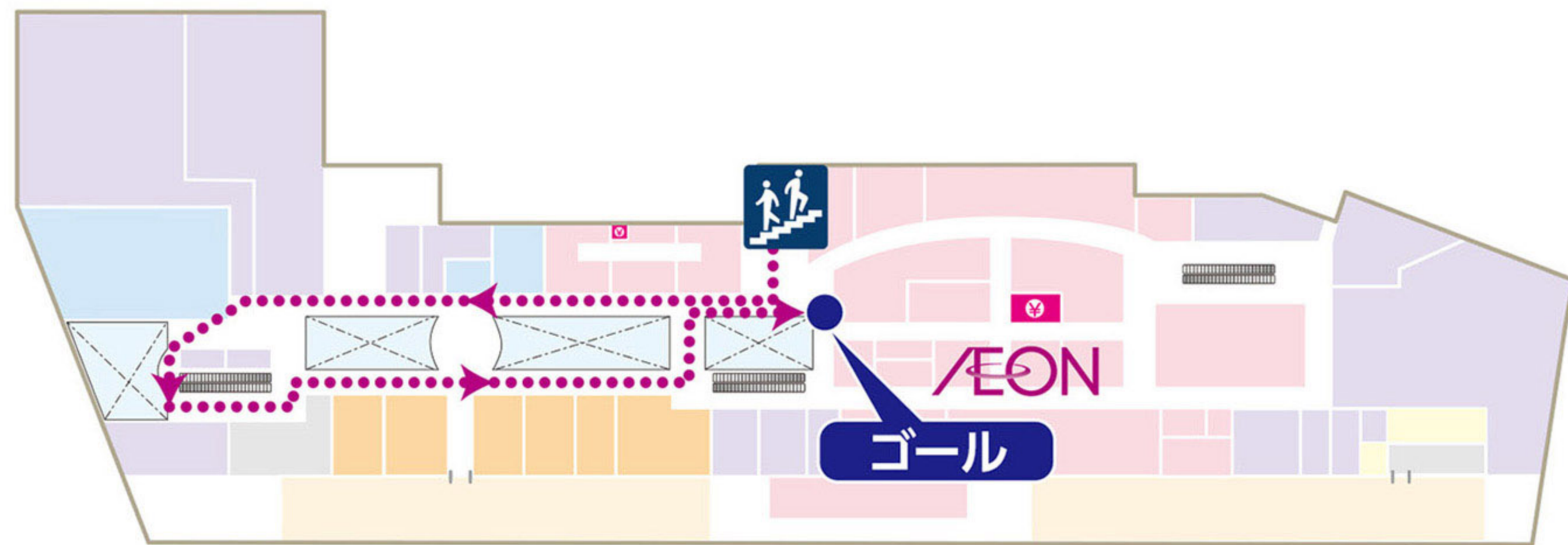
4. 自動販売機・飲食店が充実！

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！

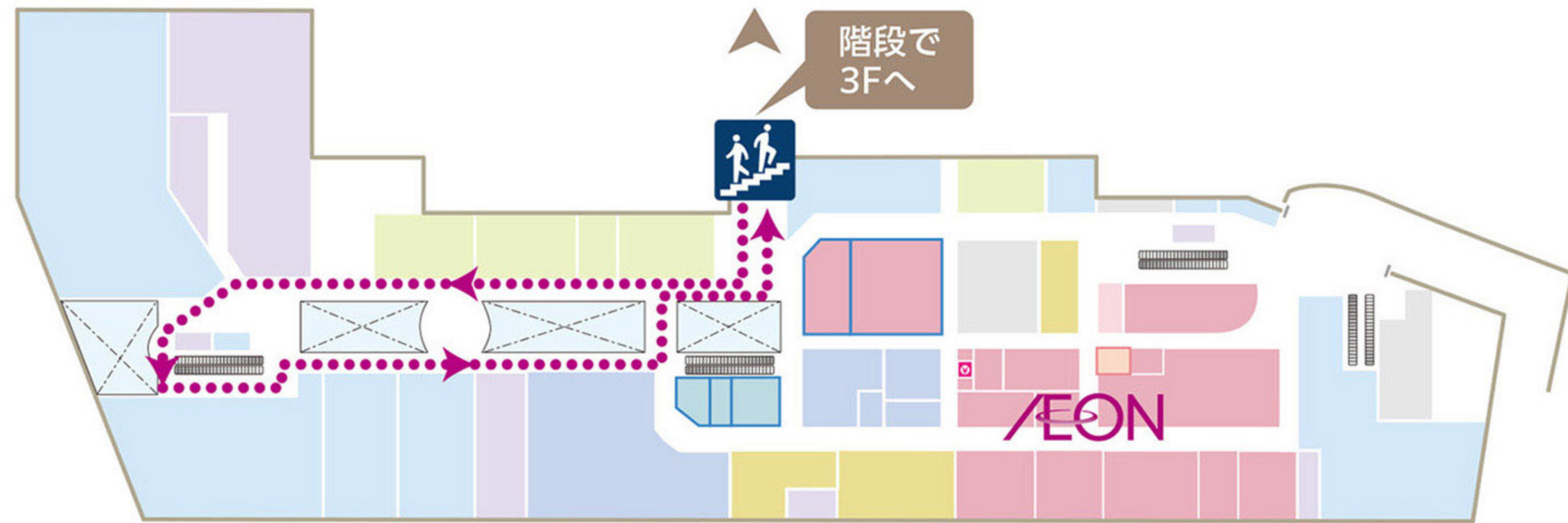
イオンモール津田沼 ウォーキングコース

コースは全長約 610m

3F



2F



1F



❗ 安全にお楽しみいただくために❗ ～みなさまへのお願い～

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。館内での駆け足やスマートフォンを見ながらのウォーキングは危険ですのでご注意ください。エスカレーターは立ち止まってご利用ください。ウォーキング中、もしも体調が悪くなった場合は、すぐにお近くのスタッフまでお申し付けください。