

# なかの

毎月5日・20日発行

# 区報

# 4/5

NO.1995

平成30年(2018年)

中野区ホームページ ▶ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

特集

## なかのを

# 歩こう 出掛けよう

楽しく歩いて健康づくり

なんどでもかぜに吹かれてのびやかに

### ウォーキングのポイント

靴の履き方にも右のようなコツがあります。

楽しく続けるヒントは次のページから。



靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります



かかとで軽く地面をたたき、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます



体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでもしっかり固定します

