

毎日の健康づくりに 「ウォーキング」をしてみませんか？

頭は揺らさず
しっかりと

視線はまっすぐ
10m先を

肩の力を抜いて
リラックス

呼吸は
自分のリズムで

腰の回転で
歩幅を広げて

転倒時の
ケガ予防に手袋を

肘をやや曲げて
腕を大きく振る

ひざをのほして
大きく前へ

かかとから
着地する

夜間は、
夜光反射材を身に着けよう！

安全先 ● JECOMMUN-201-00047
安来交通安全協会