

からだを動かそう!

でも、
ジムに入会するほど
お金をかけられないし

ご存知ですか？

この写真
『西健康づくりセンター』は

1回 **390** 円です。

今月は運動特集。西区にある
3つの運動施設を紹介します。

運動の効果が表れるのは早い人で1カ月くらいから。一番大事なのは、始めの一步を踏み出して、自分のペースに合わせて続けること。

きっかけは何でもいいんです。続けるうちに汗をかくこと自体が快感になってきます。

ストレス発散、脳の活性化など、運動は体力面だけでなく精神面にも効果的。

春からの新生活を前に、今が始め時ですよ!



西健康づくりセンター
運動指導員 おんだつみ 恩田睦さん

もうすぐ
春



入社式までに少しでもやせたい



礼服が入らない

健康になりたい

