

ウォーキングでカラダ健やか！ 元気UPな生活を！

健康UP情報！

ウォーキングはいつでも誰でも手軽に簡単にできる有酸素運動です！
十分な呼吸をしながら継続的に行う有酸素運動は様々な健康効果が期待できます。

認知症予防

脳を刺激

糖尿病の予防や改善

血糖値を下げる

肥満の予防や改善

脂肪燃焼

骨粗しょう症予防

骨を刺激



ストレス解消

自律神経を安定

高血圧の予防や改善

血流UP

動脈硬化の予防や改善

善玉コレステロール増加

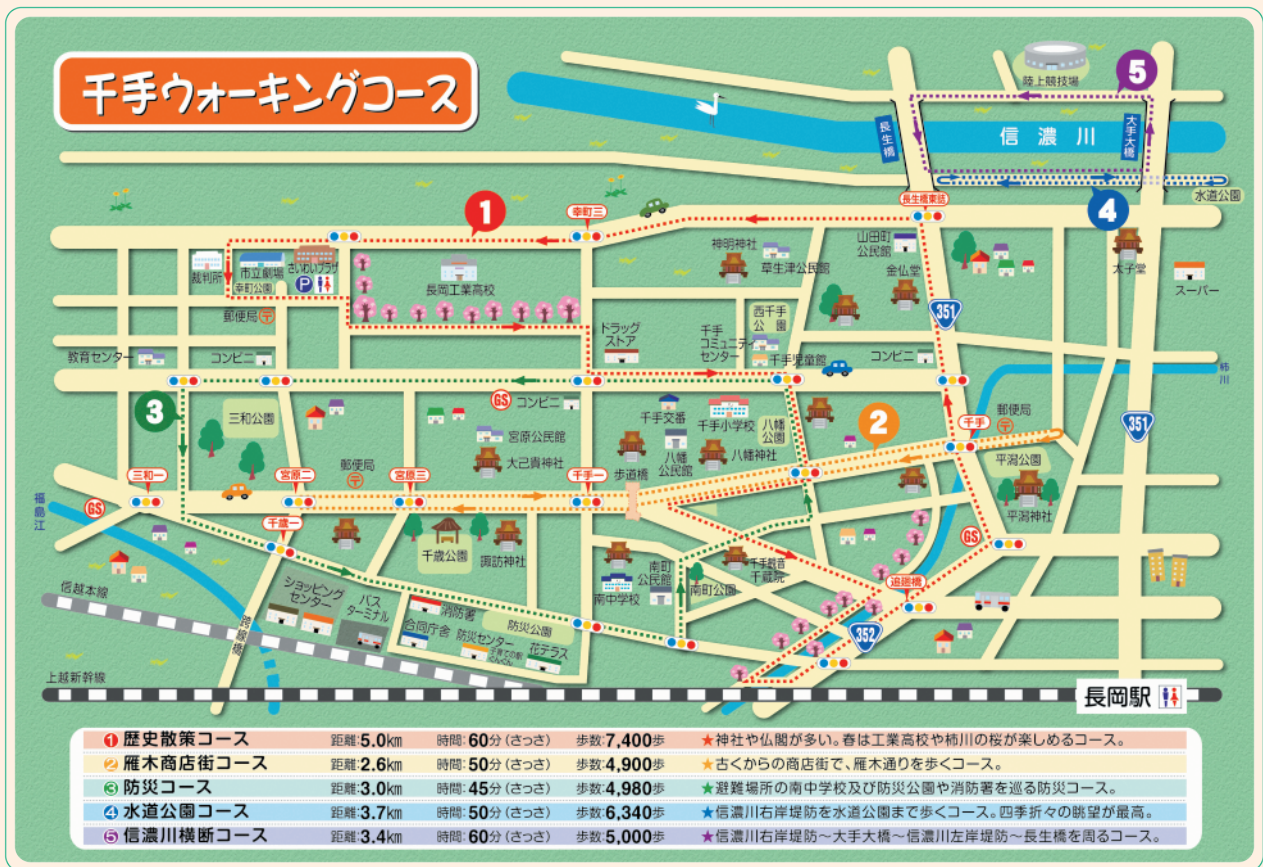
※体調に合わせて行いましょう！

ながおかを歩こう！

まずは日常生活の中に「プラス10分」からはじめてみませんか！

長岡市ホームページにウォーキングマップを掲載しています。

ウォーキングマップの一例



市内 25 地区やアオーレ周辺コース、信濃川編、お花見名所編があります。

地域の見どころや歴史ある名所を巡りながら、健康 UP にお役立てください！

※作成当時と街並みや建物等変わっているコースもあります。順次更新予定です。



https://www.city.nagaoka.niigata.jp/fukushi/cate01/kenkou/walking_map.html

長岡市ウォーキングマップ

検索