

目指そう

いつもの生活に
+10の運動を!
プラステン

「運動すればいいけど時間がなくて…」
そんなあなたも、今より**10分だけ**
多くからだを動かしてみませんか!

ヘルスポランテニア おすすめウォーキングコース



新湊支部

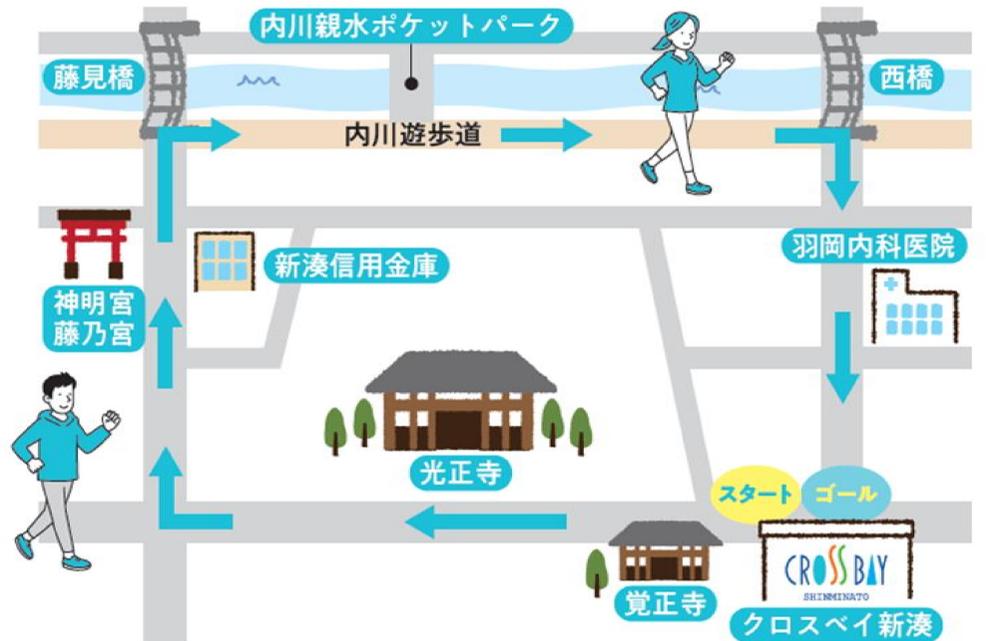
海をながめる庄西コース 約**20分**



晴れた日は雄大な立山連峰や新湊大橋
が前方に広がり大パノラマの絶景を見る
ことができます。



クロスベイ新湊を拠点に「内川エリア」コース 約**10分**



クロスベイ新湊北口を出発し、日本のベニスとい
われる内川の遊歩道を歩くコースです。内川親水
ポケットパークで内川を眺めるのもいいですね。



大門支部

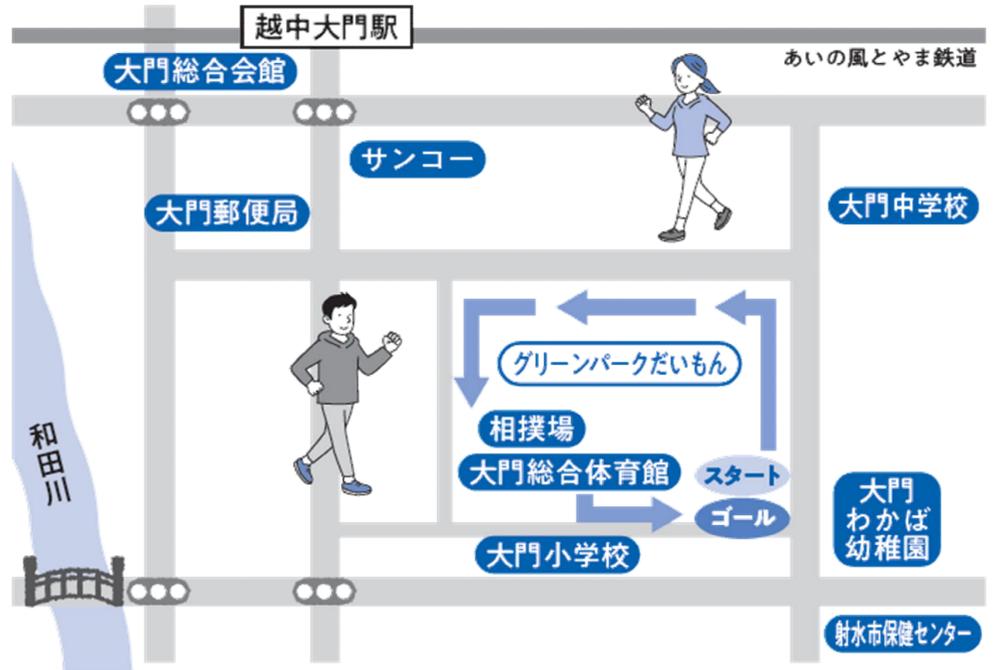
榊田神社コース 約**10分**



砂利の参道や階段で適度に心拍数が上がり、
森林浴もかねておすすめです。



グリーンパークだいまんコース 約**10分**



相撲場や広場のあるグリーンパーク
だいまんの敷地内を歩くコースです。



Let's トライ!

健康8
IMIZUSHI
8つの行動目標で
健康寿命をのばそう

M
身体活動・運動

目指そう いつもの生活に**+10**の運動を!
プラステン

