

# 身体を動かすことによる効果

がん予防

うつ病予防

ロコモ予防

血圧、中性脂肪、  
コレステロール値改善

糖尿病予防

肥満解消

認知症予防



## 大島支部

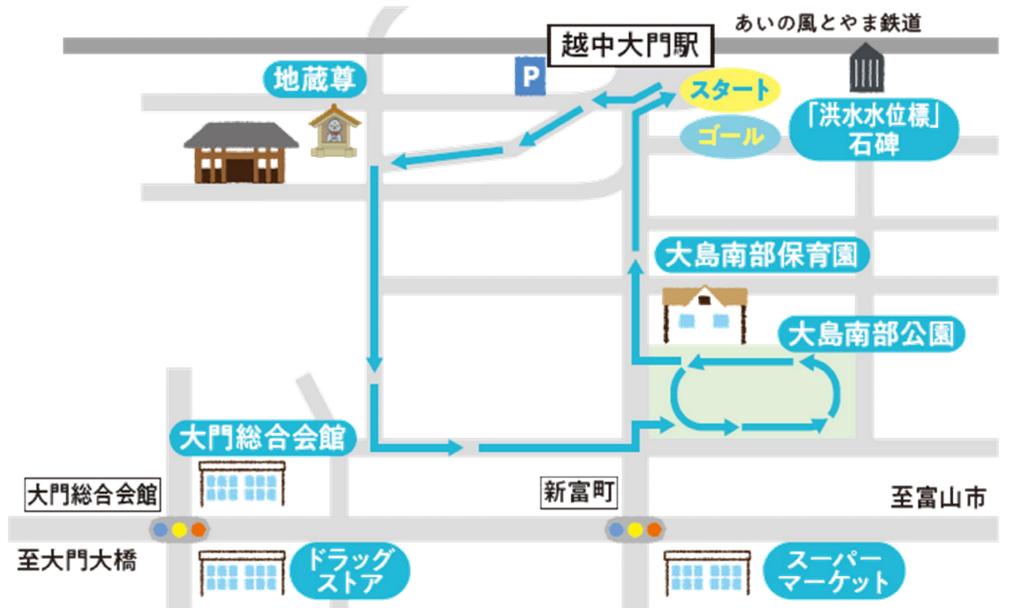
### 鳥取の里・大島中央公園コース 約20分



大島中央公園ウォーキングコース1周は650mで歩くと約10分です。鳥取の里まで歩くと約20分のコースです。



### 越中大門駅周辺コース 約10分



時間に合わせ、大島南部公園内を何周か歩くのも良いですね。



## 小杉支部

### 下条川沿いの藤井右門廟と竹内源造記念館コース 約10分



下条川周辺の散策で藤井右門廟から出発し、竹内源造記念館の前を通るコースです。



### 薬勝寺池公園コース 約10分



四季折々の景色が楽しめます。余裕がある方は、池の外周(約2km)を歩いてみましょう。



作成

射水市ヘルスポランティア連絡協議会

射水市「IMIZUSHI」の8つの頭文字から始まる行動目標を実践しよう！ 詳しくは市ホームページへ➡

