

# 脱！運動不足！

**参加無料**  
どなたでも  
参加OK！

# ラクイチ

Takefurakuichi de Walking

# ウォーク



**ラクイチウォークで、いつもの暮らしにプラス1000歩！**

**いつでも**

館内をウォーキングするので、  
天候に左右されません♪

**気軽に**

お買い物ついでにできるから  
参加しやすい！続けやすい！

**たのしく**

頑張るあなたにうれしい  
プレゼントをご用意♪



日本人の平均歩数は、7,000～8,000歩。  
1日の目標とされている歩数（8,000～9,000歩）まで、あと1,000歩！  
「ラクイチウォーク」は、約1,000歩（約10分、歩行距離約600m）の  
ウォーキングコースに設定されています。  
ぜひ健康づくりのきっかけに「ラクイチウォーク」を始めてみませんか？