

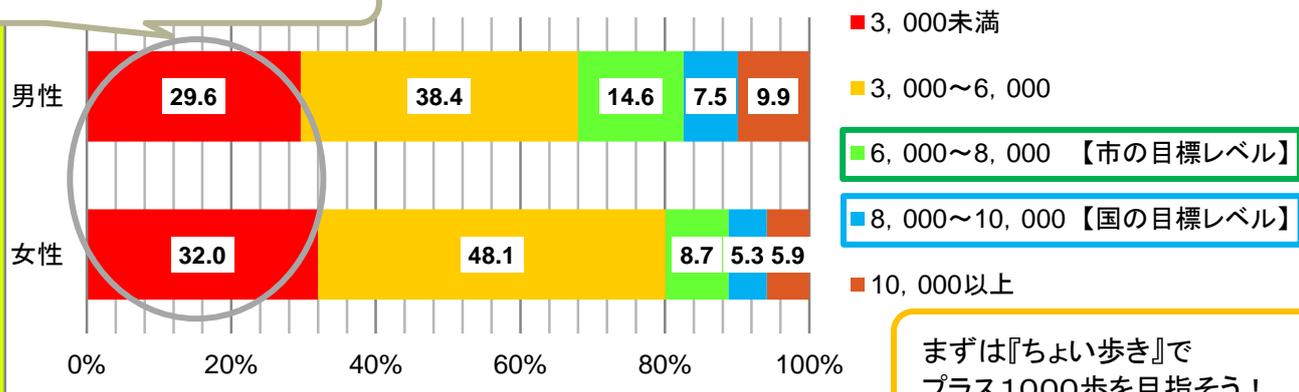
大和郡山市民は歩いていない人が多い

多
い
!
!

3000歩未満の人が男女とも約1/3もいます

1日歩数の割合

(平成30年 市民調査)



まずは『ちよい歩き』でプラス1000歩を目指そう!

食べたら歩いたらいいにゃん!



<60kgの人が各エネルギーを消費するために必要なウォーキングの所要時間を表記しています。>

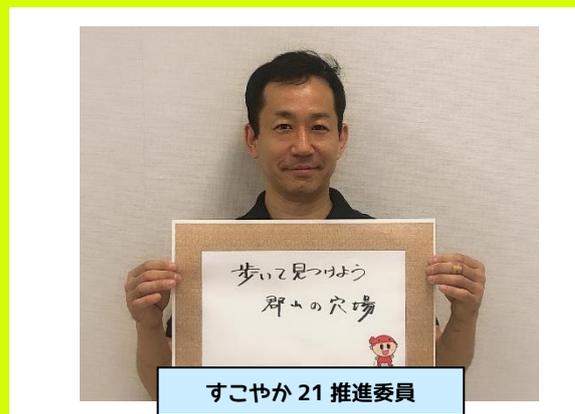
無料配布中

1日3000歩 1年続ければ100万歩

すこやか 100万歩手帳

大和郡山市

歩いてもらおう!
すこやか100万歩タオル
私たち親子も、もらいました



歴史ある郡山のまちを散策してみましよう
歩いて地元の魅力を再発見

ココシル. **大和郡山 城下町**

