

## 感想 および 意見

目標があったのであきらめずに歩けました。趣味の山登りでも歩数を稼ぎ、それ以外の日も家の近くを歩いたり、雨の日はデパートの中を歩いたりしました。健康のためには歩くことが重要ですね。

5月は平均1日8,000歩をギリギリクリアしている状態でしたので、6月は意識的に歩数を増やすようにし、無事達成できました。

1日平均8,800歩でしたが、土日にさぼってしまったので、土日意識して歩くようにしたいと思います。

生命保険でウォーキングポイント付きで頑張っています。色々なキャンペーンと同時に出来るので楽しかったです。

春のウォーキングキャンペーンは花粉も終わり、気候も良い為、参加しました。朝からウォーキングを行う爽快感、頭も体もリフレッシュ出来て快適です。また、血圧も下がり、食欲もあつぷして健康を実感できま

今後も出来る限りウォーキングを継続していきたいと思います。

万歩計アプリとの連動で企画があるとたのしいかもしれません。

定期的な開催ありがとうございます。

体力維持のため日々歩くように心がけていますが、数字を記録することで励みになりました。

土日、連休の歩数が減るので、歩く事が出来るようにしたいです。

毎日10,000歩はハードルが高くなかなか実行できませんが、8,000歩なら取り組みやすく毎日体を動かすことを意識するようになりました。

前回の歩数以上を目標に取り組んでいます。