

感想 および 意見

なんとか達成することが出来ました。ウォーキングを始める良い機会になった。

終盤の週末、勉強会のボランティアに参加し、3日間で6万歩以上し、目標達成することができました。

町内会の避難訓練やお祭りに参加して頑張りました。

日頃どれぐらい歩いているか意識していなかったため良い機会となりました。

日の出が遅くなった為朝のウォーキングが出来ず数字は伸びませんが、時間を見つけてはコツコツと行いました。そのお陰で体重増加することもなく血圧も目標を維持し、健康を保つ事が出来ました。今後も健康管理の為に続けていこうと思います。

運動維持のきっかけになりました。

意識的にウォーキングに励める良い企画です。

このウォーキングキャンペーンで夜にウォーキングを始めました。エレベーターを使わず階段を使うようになりました。これからも続けたいと思います。

今回も目標を持って取り組むことが出来ました。

目標100万歩を設定して次回こそ突破したいです。

毎日を健康に気を付けてウォーキングできました。

今後も出来るかぎり習慣づけたいと思います。

退職後に減量と健康維持の目的で始めたウォーキング。1日2万歩目標。