

フレンドマート長浜平方店 ウォーキングコース

買い物ついでに健康ウォーク ～まずは2分歩いてみよう!～



余裕のある方は、まずはカート無しで歩いてみよう!

コース1周:約180メートル(約2分)

いつもより**10分**多く体を動かすことは
生活習慣病予防に効果があると言われています



長浜市×平和堂協働事業

