

ウォーキングの装備で最も大切なものは『靴』です。ウォーキングシューズは歩行時の足への衝撃を和らげ、体も動かしやすくなつてきました。

昨今の健康志向の高まりとともに、運動を始める方が増えています。その中でもウォーキングは、誰でも、いつでも、どこでも気軽にできる運動です。メタボ解消に役立つたり、脳を活性化したり、骨を丈夫にしたりと、様々な効果が期待できます。



歩き方の基本は膝を伸ばし、必ずかとから着地することです。歩く際には、膝を伸ばすことで、足の動きが自然になります。そのため、歩く際には、膝を伸ばすことで、足の動きが自然になります。そのため、歩く際には、膝を伸ばすことで、足の動きが自然になります。

普段あまり運動されない方や、体力が分散されるような設計になつてあります。その中から自分の足に合うものを選ぶとよいでしょう。足のサイズを正しく測り、実際に履いて、履き心地をチェックしましょう。

行進のようにももを上げて歩くと疲れやすく、長続きしません。上体を起こし、胸を張って歩くと、自然に膝が伸び、かかとから着地するようになります。また、ケガの防止と疲労回復を早めるために、運動前後のストレッチをしっかりと行ってください。

もちろん健康な身体づくりには、健全な食生活も欠かせません。サプリメントなどの健康食を心掛けてください。

## ウォーキングシューズの選び方

### 続けるコツとは?

運動していますか？

（ウォーキングを楽しむコツ）

# 健康幸せ便り

第1号

所在地 愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1  
コーポレートサイト・<http://www.chukyoyakuin.co.jp>  
ショッピングサイト・<http://19383.jp>

もっと健康、  
ずっと幸せ。

宛先

〒475-18541 愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1  
株式会社中京医薬品 お客様相談室宛

※ 応募締切 平成23年10月31日消印まで有効  
※ 当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。  
※ 商品発送は12月頃となります。

※ ハガキに①クイズの答え、②お名前、③ご住所、④お電話番号をご記入の上、ご応募ください。

旬の物を食べて、毎日元気に過ごしましよう。さて、左の食べ物の中に1つだけ秋に旬でない物があります。どうでしょうか？正解者の中から抽選で10名様に素敵なプレゼントをお送りいたします。



## 第一回 プレゼントクイズ

今回のおすすめ商品  
マサラ＆グレイビー  
カレーセット

19万食突破！



(調理例)

（内容：240g × 各5個（計10個）  
価格：420円（税込））

口いっぱいに広がるスパイスの香りと濃厚かつ深みのある専門店のようなカレーです。  
30種類ものスパイスをブレンドし、独自のガラムマサラを作りました。  
一度食べたら、やみつきになること間違いなし！



中京医薬品の商品に関する感想やご質問などございましたら、ハガキ・FAX、お電話でお気軽にご連絡ください。

商品へのお声に他にも、中京医薬品へのメッセージも大歓迎！  
川柳やイラスト、お写真も募集しております。お送りいただいた方全員に当社商品（ポイントカード）をプレゼント致します。健康幸せ便りや当社広告物に掲載させて頂いた方には、QUOカードをお送りいたします。

※ お寄せいただいた作品・写真などは返却出来ませんので了承下さい。

### 郵送の場合

〒 475-8541

愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1  
株式会社中京医薬品 お客様相談室宛

### お電話の場合

**0120-23-9985**

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。  
※受付時間 / 平日 9:00 ~ 18:00

募  
応募して  
お待ちして  
おります

くすりやさん

**FAX 0120-21-9383**

※受付 / 24時間

※ お客様の個人情報は、厳重に管理し、商品発送やご連絡等のご案内以外の目的には利用いたしません。

