

「はじめよう健康ウォーキング！」

コロナ禍で運動不足が気になる方はいませんか？今回は、県が推奨する気軽に始められるウォーキングにスポットを当てます。番組では山本浩一アナウンサーがトレーナーから正しいウォーキングフォームの指導を受け、健康的に、そして格好よく歩くコツなどを紹介します。さらに、運動不足を簡単にチェックできる方法を体験リポートします。

再放送 8月25日(木) 午前1時34分～

再々放送 8月27日(土) 午前5時15分～

金山健康ふれあいスポーツクラブ 栗田伸一さん が出演します。

ぜひ、ご覧ください。

<https://www.ybc.co.jp/tvprogram/sunday5/>

