



ウォーキングチャレンジ 2018 “WALK TO THE MOON”

11/19～11/25: TIPS

**最後の一駅を
歩きましょう！**

**一駅手前で降りて、
歩数を増やしましょう**

いつもの駅より
ひとつ手前の駅から
大学まで歩くと、
1日2,500歩を簡単に
増やすことができます。

歩く間に、1日の予定を考
えることができ、
仕事の生産性を高める
ことにもつながります。

日本の職場で行われる
始業前の運動は、
「カイゼン」の考え方
から生まれたもので、
仕事の効率を高めます。