

# 都ファミリー 通信

安心の人生をサポートさせていただきます。  
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・令和5年 11月  
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店  
都ファミリー有限会社  
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1  
TEL: 0120-060-069

Aflac

<https://miyako-f.com/>

## ジョギングでさわやかに



ジョギングとは、ぶらぶら散歩を楽しむように走ることで、短時間で効果的に健康効果が得られます。

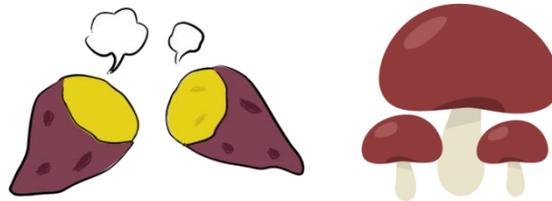
ジョギングをすると、肺や心臓、筋肉などに適度に負荷がかかります。これによって、生活習慣病である糖尿病、高血圧、動脈硬化の予防改善に効果的です。免疫機能の向上やストレス発散や認知機能の向上などの健康効果もあります。またエネルギーを消費するので、肥満を解消する効果もあります。食欲を抑制する働きもあります。

できるタイミングで短時間でもいいから生活の中に取り入れることが大切です。

走ることは人がもともと持っている能力であり特技です。

楽しみながら週に1～2回でも効果的です。

走ってしんどくなれば歩く、これを繰り返すところから始めてみましょう。



## ～お知らせ～

コロナウイルス防止対策として、当ショップでは、引き続き、スタッフによるマスクの着用、アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業してまいります。

ご迷惑をおかけしますが、ご来店のお客様もご協力のほど、よろしくお願いいたします。

☆予約制ですのでご来店の際は、お電話もしくは、都ファミリーのHPのお問合せフォームよりご予約下さいね。 <https://miyako-f.com/contact/>

☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、いつでもお気軽にご連絡ください。ご訪問もさせていただいております。ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。

