

イオンモールは
スマート・ライフ・プロジェクト、
ファン プラス ウォーク プロジェクトに
参画しています

スマート ライフ プロジェクト
Smart Life Projectとは

「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに
国民全体が人生の最後まで元気に健康
で楽しく毎日が送れることを目標とした
厚生労働省の国民運動です。

ファン プラス ウォーク プロジェクト
FUN + WALK PROJECTとは

歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと
健康的なものにするスポーツ庁の官民連携
プロジェクトです。

イオンモールはこの運動に参画し、ショッピング
センターを通して健康になれる取り組みを
進めています。

+10分の運動で、健康寿命は延ばせる!
モールウォーキングで+10



いつもの
お買物に…



プラス・テン
+10

歩くことが身体によいと知っていても、
いったいどれだけ歩けばいいか知っていますか?
生活習慣病の予防には男性で**9,000歩**、女性で
8,000歩が目安といわれていますが、
平均的な歩数から考えると、約1,000歩足りません。
その1,000歩を埋めるには、時間にして10分程度
長く歩くだけで十分に効果があるのです!
(スマート・ライフ・プロジェクトより)

プラス・テン
+10 普段は見ないお店を探しに
イオンモールウォーキング!

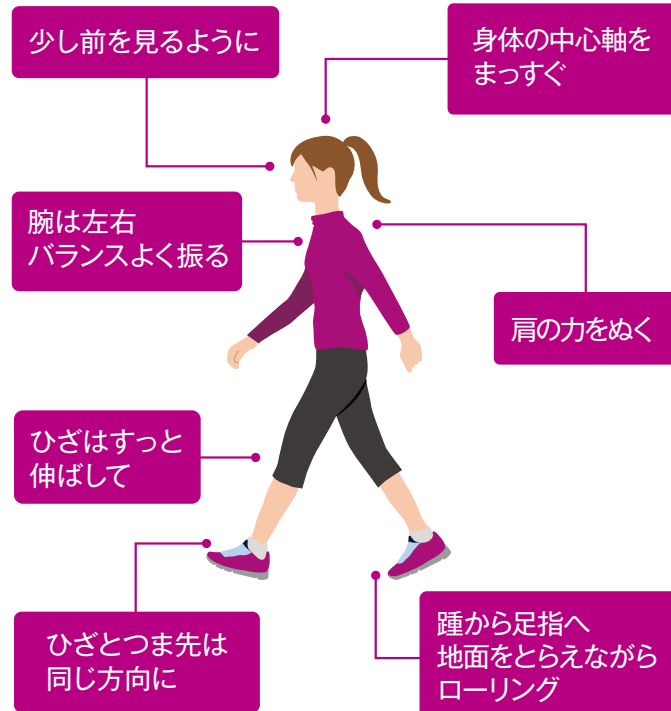
プラス・テン
+10 お連れさまのお買物待ち時間に
イオンモールウォーキング!

ウォーキングには沢山の効果が認められています!
ウォーキングの効果

- 1 筋持久力の維持・向上
- 2 心肺機能の維持・向上
- 3 体脂肪の燃焼
- 4 血流改善
- 5 気持ちのリフレッシュ

※一般的なウォーキングの効果です。効果には個人差があります。

美しいフォームで
効果を高めましょう!



ウォーキングの効果およびフォームに関する監修:
一般社団法人日本ウォーキング協会

2019年4月現在 Vol.2

Health! AEON MALL
MALLWALKING
イオンモール ウォーキング

普段のお買物に運動をプラス!

はじめよう!!
イオンモール
ウォーキング!



イオンモール ウォーキングとは？

雨でも雪でも、昼夜を問わずどなたでも！

イオンモールを ウォーキングコースとして ご利用いただけます

楽しいショッピングだけでなく、お客さまの健康的なライフスタイル実現をサポートする取り組みとしてイオンモール館内をウォーキング場として開放する“モールウォーキング”。時間や天候に左右されず、安心・安全・快適なイオンモール館内で気軽にウォーキングを始めてみませんか？

モールウォーキングが快適な 4つのポイント！

1. お買物ついでに時間を有効活用！

普段のお買物時間を少し、ウォーキングに意識を寄せることで健康的な買物時間に有効活用できます！

2. 時間や天候に左右されない！

いざウォーキングをしようと思ったら雨が…なんてことはありませんか？イオンモールなら天候に関係なく、好きなときに気軽にウォーキングができます！

3. 安心の休憩スペース

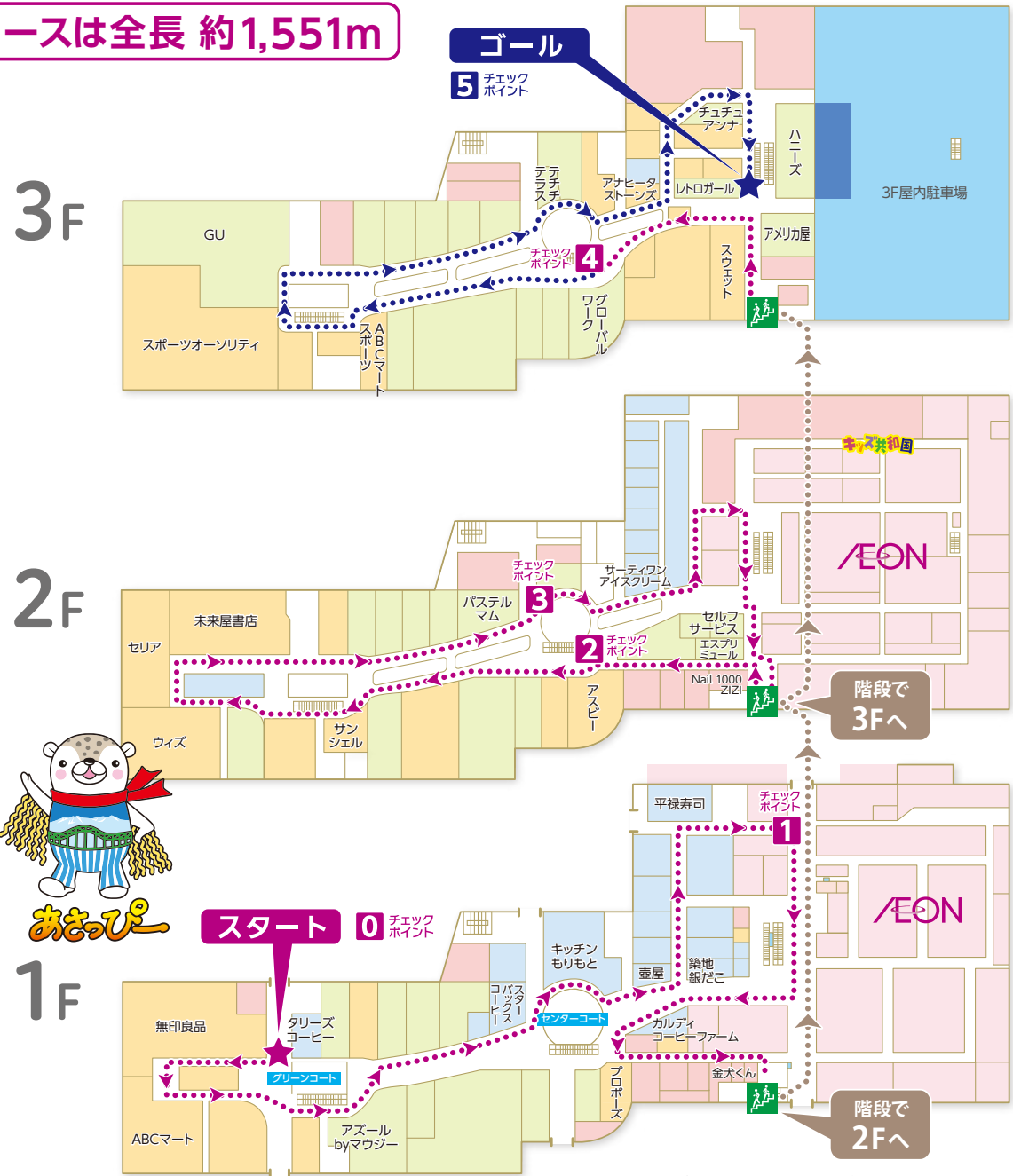
館内各所にソファやベンチを配した休憩スペースが充実。お客さまの体力・ペースに合わせて自由にご利用いただけます！

4. 自動販売機・飲食店が充実！

喉が渇いても、館内各所に自動販売機や飲食店が充実しているので、ペースに合わせて水分補給ができます！！歩いて小腹がすいたら、フードコート、レストランでおいしいご飯をどうぞ！

イオンモール旭川西 ウォーキングコース

コースは全長 約1,551m



※「あさっぴー」は旭川市のシンボルキャラクターです。

安全にお楽しみいただくために！ ～みなさまへのお願い～

- ・ご自身の体調や周りのお客さまに十分に注意し、安全にお楽しみください。
- ・イベント時や混雑時には特に周りに注意をし、道を譲り合ってお通りください。
- ・館内でのランニング、また歩きスマホは危険ですのでご遠慮ください。
- ・エスカレーターで移動する際は危険ですので立ち止まってご利用ください。
- ・イオンモールウォーキングにおける事故は責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。

ハピネスモール

AEON MALLは、ハピネスモールを目指して。

イオンモールは、お客さまにとっての「しあわせ」が生まれる場でありたい。地域の皆さまが「しあわせ」を感じる暮らしを、人生を送ることができるように。日々のお買物はもちろん、さまざまな取り組みを通じて、もっと「しあわせ」を感じられる場「ハピネスモール」を目指していきます。