

2014年2月18日

PPCK 運動 by 辰見

辰見 公夫

P ピン	h o (P)	飛ぶような気持ち で元気よく歩く
P ピン	s t e (P)	ピンと背筋を 伸ばして歩く
C 長寿	(C)onditon	調子よく歩く
K コロリ	(K)etuat u	(P)(P)(C) に依り 血圧安定化(低下)

(K)が長寿に繋がる

- 1) 一日一万歩以上歩く
- 2) 2月17日現在1月1日より600km完歩
- 3) 年間5,000kmに挑戦中