

걸으면서 **건강도** 챙기고 **선물도** 챙기세요!!

◆ 걷기운동의 효과

- 심폐기능 향상 : 혈액순환 촉진/심장질환 예방
- 체지방 감소 : 비만 개선/성인병 예방 및 관리
- 스트레스, 불안감, 우울증 감소
- 골다공증 예방/면역력 증가



◆ 워크온의 기능



나의 걸음 수 / 친구 걸음 수 / 활동패턴



챌린지 1. 가입 후 1일 6,000보 7일 달성 시 **힙색 증정**
2. 이벤트 기간내 목표걸음 달성 시 혜택제공(**기념품/ 무료쿠폰**)



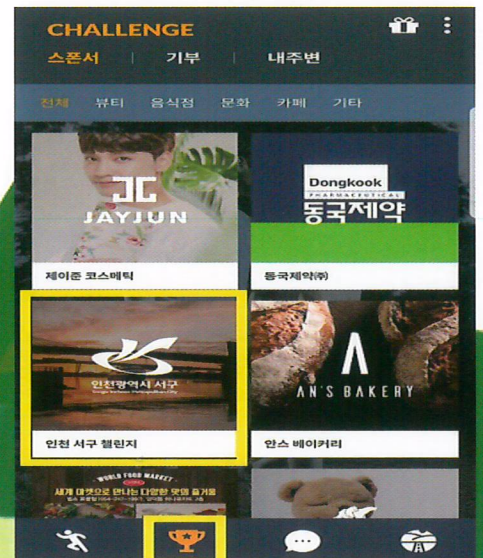
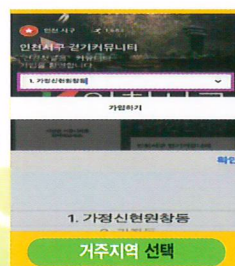
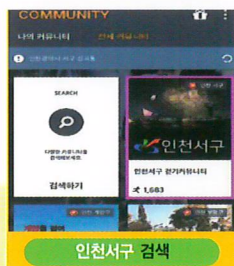
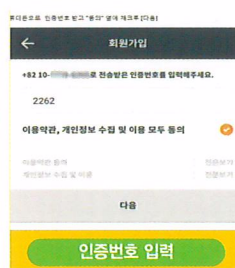
서구 나의 걸음 순위/ 우리 동네 나의 걸음 순위



걷기 좋은 길 소개

워크온 설치 및 가입방법

챌린지 참여방법



* 인천서구 커뮤니티 등록 후 챌린지 참여가능