

職場と私にFitする!

Fit ネス Biz

健康づくり、はじめての一步  
あゝ歩こう運動

# 今より10分、多く歩こう!!

あゝ歩こう 駅やバス停から職場まで  
あゝ歩こう 近くの階には階段で  
あゝ歩こう お昼休みはお散歩へ  
あゝ歩こう 近所へお出かけ車をおいて  
あゝ歩こう まちの魅力を再発見  
あゝ歩こう ウォーキングでリフレッシュ

10分歩くと 約1,000歩 です



香川県中讃保健福祉事務所 健康づくり連絡協議会