

職場と私に Fit する！

Fit ネス Biz

# 今より 1,000 歩、多く歩こう!! 近くの階には 階段で

健康づくり、はじめの一步  
あ ♪ 歩こう運動



階段昇降のエネルギー消費量は  
軽いジョギングに相当 (同一時間あたり)

香川県中讃保健福祉事務所 健康づくり連絡協議会