

階

段

っていいね



健康は
足元から

ゴツ

100段上って10kcal消費!
(体重50kg相当)

ゴツ

ゴツ

階段のぼりは、軽いジョギングと同じくらいの運動量だよ!!

毎日、ゴツゴツ階段使おう!

詳しくは市HP

「階段っていいね!」を見てね!



ふじみ野市けんこう大使
「ふじみん」

ふじみ野市保健センター
電話 264-8292