

階段で健康増進！

◆ふれあい健やかセンターの階段へ健康情報の掲示中です！

(平成27年12月末～)

～楽しく階段を登って、健康寿命を延伸していただくために～



★1階から頂上までの階段に、健康情報や運動促進メッセージを掲示しています。

1階から頂上まで登ると…

体重50kgの方は15kcal

体重60kgの方は18kcalの消費になります！

ふれあい健やかセンターへお越しの際は、ぜひ階段を利用してください♪