

# 移動時の階段利用

健康づくり  
応援 News



2023

2023/12/08

年末は忘年会やクリスマスなどのイベントで、ついつい食べ過ぎてしまう機会が多くあります。



今のうちから日常の移動時に階段を利用して、運動を習慣化しませんか？  
体脂肪が燃焼されやすい体質を目指しましょう。

体調に注意して無理のない範囲で取り組んでみてください。



添付ファイル

- [始めてますか？階段利用～みんなで階段、みんなで健康～（出典：厚生労働省）](#)