

しゅうなん  
**歩こう！階段**

チャレンジ

周南市／周南市健康づくり推進協議会

階段は、**右**側です。

無理のない範囲で

身近な運動器具・**階段**を利用し、

日常生活に**身体活動・運動**を

取り入れましょう！



**階**

**段**を使おう。

え  
と  
う  
だ、



Shunan Smart Life Challenge  
健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project