

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、**後ろ**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！



# え らうだ、

# 階

# 段を使おう。



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