

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

え
ら
だ、

階段は、**左**側です。

階

段を使おう。

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！



Shunan Smart Life Challenge
健康寿命をのぼそう!
Smart Life Project