

階段利用の消費カロリーは
通常のウォーキングの

約**2倍!**

階
段

はじめませんか?

段

ウ
オ
ー
ク

駅の
階段

職場の
階段

デパートの
階段



◇体調に注意して、無理のない範囲で行いましょう◇

階段ウォーク

こんないいコト

その**1** ダイエット効果

…足腰の筋肉をきたえて、体のラインスッキリ!

その**2** 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善

その**3** 階段があれば、どこでもできる しかもタダ!!



柏市保健所 健康増進課 TEL04-7167-1256