

2階分なら
がんばれる



健康な体を
めざそう



明日も
階段を使おう



次の階段も
がんばろう



階段を使って
健康になろう



1日1,000歩
多く歩こう



今日の歩数を
確認しよう



階段を使って
運動不足解消



毎日身体を
動かそう



帰りも階段を
使おう



食べ過ぎた日は
階段で運動



歩こう
プラス 10分

SAPPORO



のぼってぐれて、
ありがとう



移動するときは
階段を選ぼう



少しの運動でも
大きな一歩

