



相模原市緑区
イメージキャラクター

ミウル

まずは一階だけ 登りませんか？

3 すべての人に
健康と福祉を



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



相模原市緑区
イメージキャラクター

ミウル

迷ったら階段を チョイス！

3 すべての人に
健康と福祉を



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに





毎日 50 段登ると
心臓リスク 20%低下



階段で筋力と
コレステロール改善





相模原市緑区
イメージキャラクター ミウル

階段は短時間でも 効果的

3 すべての人に
健康と福祉を



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



相模原市緑区
イメージキャラクター ミウル

筋肉量アップ中！

3 すべての人に
健康と福祉を



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに

