



ここまでお疲れ様！
Never give up!! ←

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



今日はお野菜
食べたっけ？

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



階段を選ぶあなたは
素敵です！

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



お帰りもぜひ階段で

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



足腰の筋力アップ！

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





未来の健康を 自分の足で



階段のぼろう！ ついてきて



早寝 早起き 朝ごはん



まだまだいける！



あなたの思いやり からだにも





階段は筋トレと同じ
運動強度です



階段で 過ごす時間が
エコになる



この一段
昨日の私と もう違う



この一段
心も体も 軽くなる



階段上りは
ヒップも上がる！





階段下りは
骨にも効く！



ゆっくり上ると
負荷が上がる！



階段上りの
消費カロリーは
ウォーキングの2倍



階段をのぼれば
骨も強くなる



リズムカルに
のぼってみよう





階段を選んでくれて
ありがとう



毎日の積み重ねが
笑顔につながる



バランスよく
食べよう



筋肉増やして
エネルギー消費 UP!



目標へのチャレンジ
続いている？





はじめよう！
階段利用で気軽に
フィットネス



受けてる？がん検診



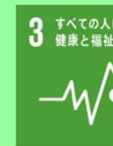
階段は無料のジム



相模原市食育推進 マスコットキャラクター サガピー



階段チョイスで
ヘルシーボーナスゲット



相模原市食育推進 マスコットキャラクター サガピー



1日10分多く
歩いてみよう！



相模原市食育推進 マスコットキャラクター サガピー



毎日の積み重ねが
大きな成果に



あとちょっと！
ナイスチャレンジ



階段があなたの
トレーナー



今日のごほうび
登った先に



小さなチャレンジ
大きな成果





階段登ったあなたに 拍手！



まずは一階だけ 登りませんか？



迷ったら階段を チョイス！



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





階段は短時間でも 効果的



筋肉量アップ中！

