



LET'S START



けんトレは、家庭や職場で、特別な道具がなくても、すきま時間で、手軽に取り組める運動です。

動かない日々を、
少しだけ動かしてみよう→



福島市保健所健康づくり推進課

発行

お問い合わせ

024-597-8616

kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

(福島市公式ユーチューブ)



LET'S START



けんトレは、家庭や職場で、特別な道具がなくても、すきま時間で、手軽に取り組める運動です。

5分の運動で、
一日の気分が変わる→



福島市保健所健康づくり推進課

発行

お問い合わせ

024-597-8616

kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

(福島市公式ユーチューブ)