



動かさずとも
運動が出来る

日本一の大わらじは「健脚」のシンボル

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→



発行
・
お問い合わせ

福島市保健所健康づくり推進課



024-597-8616



kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

(福島市公式YouTube)



運動が
めざそう!



日本一の大わらじは「健脚」のシンボル

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→



発行
・
お問い合わせ

福島市保健所健康づくり推進課



024-597-8616



kenkou@mail.city.fukushima.fukushima.jp

(福島市公式YouTube)