

運動をすると ビッグなおまけが!

おまけ①

元気
になれる!!

- 脳の活性化
- 風邪予防
- 足腰の筋力アップ
- 血圧・血糖値を下げる



おまけ②

若く
なれる!!

- 美容効果
- 骨粗しょう症予防



おまけ③

笑顔
になれる!!

- ストレス解消
- 不眠解消



そして、もっとビッグなおまけ…

生活習慣病予防と
改善に繋がる!



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

運動コース⁴

