



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！

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



あなたの思いやり からだにも

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

