

エレベーター待ちもう辞めて、
階段を2UP！3DOWN！

庁内 エクササイズ



階段使用で
筋力UP↑
体脂肪DOWN↓

電力の削減で
Let' SDGs!



千葉県マスコットキャラクター チーバくん

エクササイズ会場

階段は 右手DAYO!

詳細はここを
チェック

