

- ◇ しまね健康寿命延伸プロジェクトでは、今よりもうひとつ健康づくりに取り組む「+1 (プラスワン)」活動を進めています。
- ◇ 昨日より一歩、健康に近づく具体的な「+1 (プラスワン)」を「今週の+1」として紹介しています！

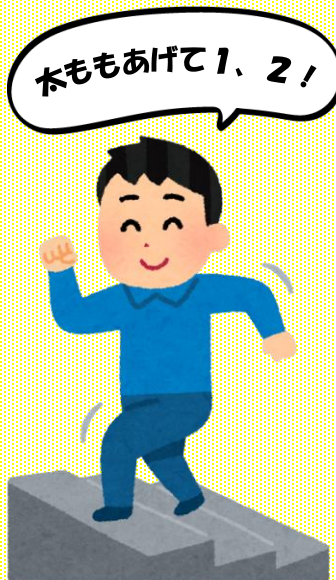
今週の+1

(12/4~12/10)

令和4年9月の
しまね☆健康づくり
チャレンジ月間で
応募者が取り組んだ
+1を紹介します！

しっかり太ももを上げて 階段を上り下りする

日常で使う階段も体を動かす重要なストレッチ場所です。
意識して太ももを上げることでストレッチしましょう！



しまね健康寿命延伸プロジェクト