

最近、からだ動かしていますか？



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 25 年度 第 2 号

体を動かしてカロリー消費しませんか。

100kcalの運動・身体活動
(体重 60kg の場合)

★所要時間(目安)



【お問合せ】山形県最上保健所 山形県新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成 25 年度 第 2 号