

『健康経営』 階段利用のススメ-1

本学は、先日「健康宣言」をしました。その具体的な、わかりやすい取り組みの方法の一つとして、キャンパスの階段に10段ごとにステッカーを貼りました。

エレベーターを使用せず、階段を使えば10段で1.0kcal消費されます。両キャンパス共に斜面に校舎が建っていますからなかなかの階段数です！

ダイエットだけでなく健康を意識して、早速今日から階段昇降を心掛けましょう。

