

『健康経営』 階段利用のススメ-2

日常、駅や学内でエレベーターを使うことを当たり前のように思っている人も多いと思いますが、今、改めて階段利用を考えてみませんか？

階段利用が当然というほど習慣にすることは簡単ではないと思いますが、早速に今日から始めてみましょう！まずは気づいた時から！！

スポーツ健康科学部中村ゼミの学生さん作成のポスターをキャンパス内のエレベーターを貼りました。これに気づいていないってことは、階段利用しているということ！？

若いころから身に付けた習慣は年を重ねてからこそ生きてきます。

