

3 すべての人に
健康と福祉を



ウォーキング



なら



2分相当

3 すべての人に
健康と福祉を



ランニング



なら



30秒相当

3 すべての人に
健康と福祉を



ウォーキング



なら



1分相当

3 すべての人に
健康と福祉を



ランニング



なら



15秒相当