

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