



# 最寄りの階へは エレベーターを 使わず**階段**で

2

アップ

3

ダウン

運

動

エレベーターの  
呼びボタンを  
押すだけでも  
電力が消費  
されるよ!



1分間の階段の  
上り下りで  
約5Kcalの  
エネルギーを  
消費出来るよ!