

Let's Fitness !

「フィットネスの日」とは... ?

「フィットネス」を通じて国民の健康体づくりが推進されることを目的に、**公益社団法人日本フィットネス協会 (JAFA)** の申請により今年から制定された。
なお、9月22日はJAFAの設立記念日。

9月22日は

「フィットネスの日」



Sep. 22 The day of fitness

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

9月は、厚生労働省が実施する「**健康増進普及月間**」です

公益社団法人 日本フィットネス協会
(健康日本21推進全国連絡協議会 会員)