

登山で健康づくり vol.1



株式会社 アシスト ×



きたおもしろやま

➤ 北面白山（標高1264.4m）

東根市・山形市・宮城県仙台市境界



あまよばりやま

➤ 雨呼山（標高905m）

天童市



～ 登山の効果 ～

- 有酸素運動
- 筋力UP
- リラックス効果
- ストレス解消

