

町民各位

滑川町長 吉田 昇
(公印省略)

令和2年度

毎日1万歩運動 参加者募集のお知らせ

日常生活にウォーキングを取り入れる「毎日1万歩運動」の参加者を募集します。今年度は「参加者が個々にウォーキングや自宅でできる運動に取り組むこと」を中心とした事業となります。



<対象>

18歳以上の滑川町民の方(先着30名)

<参加費>

無料

<今年度の事業内容>

- ①8~1月の6か月間ウォーキングに取り組み、日誌に歩数を記録していただきます。
- ②参加者対象の「個別運動相談」などを実施します。
- ③ウォーキングの前後に「個別体力測定」を行い、成果を確認します。

<募集期間>

令和2年7月1日(水)~7月31日(金)

<申込方法>

滑川町健康づくり課(保健センター)へ電話でお申し込みください。
申込の際、個別体力測定(全員参加)が実施される時間帯のうち、
都合の悪い日時をお聞きしますので、ご確認の上お電話ください。(裏面参照)

<お申し込み・問い合わせ先>

滑川町健康づくり課(保健センター) TEL:0493-56-5330

ウォーキングで
健康づくりに取り組みませんか

必ず裏面をご覧ください

<個別体力測定のご案内>

6ヶ月の成果を確認するため、ウォーキングの前後で体力測定を行います。**(全員参加)**
申込時に以下の時間帯のうち、都合の悪い日時をお聞きします。
日時が決まりましたら、後日通知いたします。

【日にち】令和2年8月12日(水)、17(月)の2日間

【時間】10:00~11:45、13:00~15:00のうち1コマ(1人15分)

【場所】滑川町保健センター

午前	①10:00~	②10:15~	③10:30~	④10:45~
	⑤11:00~	⑥11:15~	⑦11:30~	
午後	⑧13:00~	⑨13:15~	⑩13:30~	⑪13:45~
	⑫14:00~	⑬14:15~	⑭14:30~	⑮14:45~

★歩数目標は必ずしも1万歩ではなく、ご自分の状況に合わせて設定が可能です。

★ウォーキング以外にも、個人でできる運動をご紹介します、取り組んでいただきます。

★歩数の記録と体力測定以外は参加自由です。(予約制)

★参加者限定の個別運動相談は、健康運動指導士が1人ずつ対応します。

<新型コロナウイルス感染症について>

以下のことをあらかじめご了承の上、ご応募ください。

①今後の状況により、事業の中止や内容の変更をさせていただく場合があります。

②参加者のみなさまには、感染拡大防止策(体調の確認・マスクの着用等)にご協力いただきます。なお、ご協力いただけない場合は、参加を見合わせていただく場合がございます。

ご不明な点がございましたら、
健康づくり課(保健センター)まで
お問い合わせください。
TEL: 0493-56-5330

