

令和元年度

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。
初めての方も、過去にご参加いただいた方も、ウォーキングで健康づくりをしてみませんか。

- 対象 18歳以上の滑川町民の方(先着100名)
- 内容 ①実施前の「体力測定」および「血管年齢測定」を行います。
(握力・柔軟性・30秒椅子立ち上がりテスト)
②7~12月の6か月間、歩数計を付け「毎日1万歩」を目指して、ウォーキングを行っていただきます。(歩数を記録していただきます。)
③それぞれ設定した目標に合わせて「簡単な運動」を行っていただきます。
④参加者対象の「運動教室」や「栄養教室」を実施します。
⑤実施後の「体力測定」および「血管年齢測定」を行い、成果を確認します。
- 参加費 無料
- 募集期間 令和元年6月3日(月)~6月21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。

<体力測定のご案内> ※参加者対象 ※午前の部、午後の部のどちらかにご参加ください
【日時】 令和元年7月4日(木) 受付時間: 午前の部10:00 / 午後の部1:30
【場所】 滑川町コミュニティーセンター 1階 大集会室



みなさまのご参加をお待ちしております!

<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

