

町民各位

滑川町長 吉田 昇
(公印省略)

令和3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20名）

<参加費>

無料

<今年度の事業内容>

- ①9～1月の5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「運動教室」「栄養相談」などを実施します。
(内容については変更となる可能性があります)
- ③ウォーキング事業の最初と最後に「個別体力測定」を行い、成果を確認します。

楽しく歩いて
健幸に！



<募集期間>

令和3年7月30日（金）～8月20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

必ず裏面をご覧ください

<個別体力測定のご案内>

5ヶ月の成果を確認するため、事業の開始時と終了時に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3年9月3日(金)、7(火)の2日間

【時間】9:15~11:30、13:15~15:30のうち1コマ(1人15分程度)

【場所】滑川町保健センター

午前	①9:15~	②9:45~	③10:15~	④10:45~
	⑤11:15~			
午後	⑥13:15~	⑦13:45~	⑧14:15~	⑨14:45~
	⑩15:15~			

- ★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(運動教室、栄養相談等)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感染拡大防止策(体調の確認・マスクの着用等)にご協力ください。

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

