

## 回覧

＼目標歩数は自分で設定できます／

楽しく  
歩く習慣を  
身に付け  
ませんか？

# 令和4年度 毎日1万歩運動

## 募集期間

6月1日(水)から6月17日(金)

対象

18歳以上の町民の方(先着20名)

参加費

無料

事業内容

- ① 7月～12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「運動教室」「栄養教室」などを実施します。(自由参加)
- ③ ウォーキング事業の最初と最後に個別体力測定(全員参加)と身体測定を行い、成果を確認します。

## <個別体力測定(全員参加)のご案内>

事業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実施します。申込の際、下記の時間帯のうち都合の悪い日時をお聞きしますので、予定をご確認の上、保健センター(0493-56-5330)へお電話ください。日時が決まりましたら、後日通知を郵送いたします。

【日にち】令和4年7月1日(金)、7月5日(火)

【時間】9:30～11:45、13:30～15:45のうち1コマ(1人15分程度)

【場所】滑川町保健センター 1階 計測室

午前	① 9:30～	② 10:00～	③ 10:30～	④ 11:00～	⑤ 11:30～
午後	⑥ 13:30～	⑦ 14:00～	⑧ 14:30～	⑨ 15:00～	⑩ 15:30～

<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