

参加者
大募集

歩数目標は自由に設定できます／

回覧

滑川町 毎日1万歩運動

参加費
無料

対象

18歳以上の
町内在住者
(先着20名)

お友達とご参加
いただくことも
できます
お気軽にお問合せ
ください♪

無理なく!

楽しく!

募集
期間

2023年

6月1日 木 ▶ 6月16日 金

目的

毎日1万歩歩くことを目標に、運動教室や栄養教室を通して健康づくりに取り組んでいただきます。(歩数目標は1万歩より少なくてもOK!)

事業
内容

- ①実施期間中に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。
- 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。

7月5日(水)・7月7日(金)

6ヶ月の成果を確認するため、事業の開始時と終了時に**個別体力測定(全員参加)**を行います。

以下の時間帯のうち、都合の悪い日時をお聞きます。

ご予約をご確認の上、**健康づくり課(56-5330)へお電話**にてお申込みください。
日時が決まりましたら、後日通知いたします。

個別
体力
測定

午前	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30
午後	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00

問合せ先

滑川町健康づくり課(保健センター) ☎ 0493 - 56 - 5330