

# 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

ウォーキングで  
健康づくりに取り組みませんか

### <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>

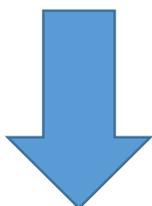
令和2年7月1日（水）～7月31日（金）

### <申込方法>

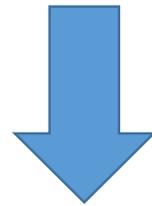
滑川町健康づくり課（保健センター）へ電話でお申し込みください。  
申込の際、個別体力測定（全員参加）が実施される時間帯のうち、  
都合の悪い日時をお聞きしますので、ご確認の上お電話ください。（裏面参照）

### <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



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

