

# 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の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。

楽しく歩いて  
健幸に！

### <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。



### <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。

歩数計やスマートフォンをお持ちでない方は保健センターへお越しただければ  
埼玉県コバトン健康マイレージの歩数計を自己負担金1,000円にてお渡することも可能です。

また、毎日1万歩運動独自のウォーキング教室を9月27日(月)、10月18日(月)に  
実施予定ですので歩き方を基礎から勉強したい方は是非ご参加ください!

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

