

～健康なまちづくり事業～

はじめよう 健康ライフ
楽しもう ウォーキング4期生
大募集

あなたも生活スタイルの中にウォーキングを取り入れませんか？
活動量計を使用して、自分のペースで楽しく運動を続けましょう！

健康なまちづくり事業は今年度4年目です。



- 1 活動量計を身につけて歩数、消費カロリーなどを測定
- 2 測定されたデータを、市内5か所に設置した機器から送信
※2週間程度でデータ送信をお願いします。



データ送信



Webシステム



歩数、消費カロリー、月間順位等をWeb上でも管理が可能

<データ送信用タブレット端末で確認できること>

- ①歩数と消費カロリー ②バーチャルウォーキング大会の進み具合 ③グループランキング
※佐屋保健センターに限り、個人画面の印刷ができます！

実施期間：9月22日(祝)～令和3年1月29日(金)

新規参加者 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、変更となる可能性がありますので、ご了承ください。

- <申込期間> 7月13日(月)～8月24日(月)
- <申込先> 佐屋保健センター(窓口または電話) *土・日曜日、祝日を除く
- <参加費> 2,000円
- <対象者> 18歳以上の市内在住・在勤者でウォーキング程度の運動に支障がない方
- <募集人員> 150人(先着順。定員になり次第締め切り)

前年度参加された方

- <継続申込期間> 7月6日(月)～8月12日(水)
- <申込先> 佐屋保健センター窓口(土・日曜日、祝日を除く)
- <参加費> 1,000円
- ※前年度参加された方には、個別で案内を送付します。詳細は案内をご覧ください。

健康なまちづくり事業申し込み後の流れ

1. 事業開始説明会

- ▶日時/9月22日(祝) 午後 ▶場所/立田体育館
- 楽しみながら継続して参加していただくために、活動量計の使い方や、ウォーキングの仕方などをお伝えします。

立ち上がり
テスト実施

2. 事業実施

- ▶実施期間/9月22日(祝)～令和3年1月29日(金)
- 活動量計を身につけて自分のペースでウォーキングします！
グループで参加することもできます！
- ★インターネット上奥の細道(第2弾)バーチャルウォーキング大会★
- ▶実施期間/10月9日(金)～令和3年1月7日(木)
- 機械に送信するとウォーキングの進み具合と参加者中の順位が分かります。

R2年度の新たな楽しみ企画！

- ①事業開始説明会と終了時イベントで「30秒椅子立ち上がりテスト」を実施！(新規申込者、継続参加者とも対象)
- ②インターネット上のバーチャルウォーキング大会は毎年好評！
今年度は、奥の細道(第2弾)を進もう！
- ③ウォーキングに関する交流掲示板を佐屋保健センターに設置！

3. 終了時イベント

- ▶日時/令和3年2月11日(祝) 午後 ▶場所/立田体育館
- 事業の成果を振り返り、事業終了後もウォーキングを続けるための秘訣についてご紹介します。
- 実施期間中の記録に応じた参加特典をお渡しします。

立ち上がり
テスト実施