

健康なまちづくり事業 参加者 大募集!

～活動量計とWebシステムを使用したウォーキング事業～

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!

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のない方

実施期間 9月20日(祝)～令和4年1月31日(月)

内容 活動量計を身につけて測定された歩数や消費カロリーなどのデータを、市内5か所に設置した機器、または専用アプリをダウンロードしたスマホ(新機能!)から送信



データ送信



歩数、バーチャルウォーキング、グループ対抗戦の結果を確認。
※バーチャルウォーキングは到達地点に応じて参加特典あり!



歩数、消費カロリー、月間順位等を専用Webサイト(Karada.Live)でも確認できる!

ここがおすすめ!

- ☆自分の1日の総歩数を知ることで運動量を見直すきっかけになり、Webシステムで管理することで、ウォーキングの定着につながる!
- ☆バーチャルウォーキングやグループ対抗戦への参加で、楽しみながら目標をもって運動を続けられる!

申込期間 7月12日(月)～8月20日(金)

参加費 新規参加者:2,000円 前年度参加者:1,000円

募集定員 新規参加者:150人(先着順。定員になり次第締め切り。) 前年度参加者:定員なし

申し込み先 佐屋保健センター(窓口または電話) *土・日曜日、祝日を除く

※前年度参加者には、個別で継続手続きのご案内を送付します。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** 事業内容や効果的なウォーキングを知り、自分に合った取り組み方を考えよう!
▶日時/9月20日(祝) 午後 ▶場所/立田体育館
- 2. 事業実施** 活動量計を身につけ、ご自分のペースでLet'sウォーキング!
▶実施期間/9月20日(祝)～令和4年1月31日(月)

お楽しみ企画①

インターネット上バーチャルウォーキング大会



歩いた歩数に応じて、バーチャルウォーキングコースを進もう!

お楽しみ企画②

グループ対抗戦(3人で1グループ)



家族や友人、職場の仲間とのグループ参加で、みんなで歩いて健康に!

- 3. 終了時イベント** 事業を振り返り今後もウォーキングを続ける秘訣についてチェック!
▶日時/令和4年2月11日(祝) 午後 ▶場所/立田体育館

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

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833