

しぶかわ健康ウォークに参加しませんか？

自身で歩数などの目標を設定して行う4カ月間のウォーキングを通して、健康づくりに取り組んでみませんか。
詳しくは、■市保健センター(☎01321・ホームページID115493)へ。

事業の流れ 図1のとおり

参加特典 ①セミナーへの参加
②体組成計による測定

③参加賞(しぶかわ健康ウォーク特製反射板)贈呈

※参加賞は、参加の度合いに

よって色が異なります

対象 市内在住の18歳以上の

人
参加料 無料
募集人数 1000人(先着

順)

※参加を受け付けた人には別途通知を郵送します

申込方法 応募フォーム(左の2次元コード)または電話か窓口で市保健センター(☎01321・開庁日の午前9時～午後5時)へ



▲応募フォームはこちら

(水) 申込期間 7月8日(水)～22日

ウォーキングに取り組む期間は
9月1日(火)から
12月31日(木)まで



(図1) 事業の流れ

① 参加申し込み

② 参加確定・目標設定

③ 健康づくりの実施・セミナー参加

④ 自己評価・報告(月に1回)

⑤ 参加賞贈呈

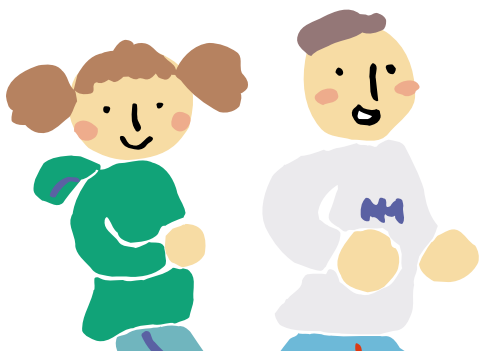
※取組期間中、③と④を繰り返して行います



◀事業の詳細は市ホームページを確認してください

昨年度までの参加者の声

- 自分の健康を考える良いきっかけとなった
- 自分の体力を確認することができた
- 意識して歩くようになった
- ウォーキングが健康に役立つことが分かった



さあ、歩こう！

