

～忙しいあなたもこれならできる♪運動不足を解消しよう！～『歩数アップサポート』

日ごろの運動不足に心あたりはありませんか？歩数アップサポートは忙しい皆さんが無理なく、生活の中で少しでも歩数アップできるよう支援します。

新規参加者のうち3か月連続で、自分で決めた目標を達成した方には、**もれなく図書カード**を進呈します！歩数アップサポートはグループでの申し込みも受け付けています。「忙しくて運動ができない」と思っている職場仲間やご友人、ご家族のみなさんで誘い合い、ぜひご参加ください！

【対象者】市内に在住・在勤・通学している方のうち、
定期的な運動習慣（週2回30分以上の運動）がない18歳以上の方

【内 容】①自分の目標を決める ②歩数アップにチャレンジ ③毎月、歩数または歩いた時間を記入した記録表を提出する ④応援メッセージ付きの記録表が返信される

【実施期間】5月1日（火）～7月31日（火）の3か月間 【参加費】無料（記録表の郵送料は実費負担）

【申込方法】申込書に必要事項を記入し、窓口持参又は郵送・FAX・メール・電話で申し込み（4月27日（金）まで）

【申込場所】保健センターまたは各地域交流センター

※チラシ・申込書は申込場所にあります。市ウェブサイトからもダウンロードできます。

【問い合わせ】市保健センター（Tel 921-2666 / E-Mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp）

