

～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では、生活の中で無理なく歩数アップできるよう支援します。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お誘い合わせの上、ぜひご参加ください！

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、図書カード（500円分）を進呈します！

【対象者】市内に在住・在勤・通学している方のうち、

定期的な運動習慣がない（週2回30分以上の運動を継続していない）18歳以上の方

【内 容】①目標の歩数や時間を決める ②歩数アップにチャレンジする 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】**6月1日（土）～8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） ※歩数計はご自身でご用意ください。

【申込方法】**5月31日（金）**までに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

【申込場所】各保健センターまたは各地域交流センター及び分館

※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）