

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（新規参加者限定）

日ごろの運動不足に心当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！

3か月間、連続で運動に取り組み、記録表を提出した方に、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歳以上の方であり、新規参加者に限定する。

【内 容】①目標の歩数や時間を決め、歩数アップにチャレンジする②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③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（火）～8月31日（火）**の3か月間

【参加費】無料（ただし、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（月）**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

【受付場所】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【「歩数アップサポート」で検索】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（TEL083-921-2666／E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp）