

～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）



生活の中で、無理なく歩数アップできるよう支援します。職場仲間や友人、家族の皆さんでお誘いあわせの上、ご参加ください。

3か月間、連続で運動に取り組み、記録を提出した方には、もれなく500円分の図書カードをプレゼント！

【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録し、提出する③希望者には応援メッセージが返信される※概ね2週間後

【チャレンジ期間】**6月1日（水）～8月31日（水）**の3か月間

【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、初めて参加する方。

【参加費】無料（ただし、記録表の郵送料や通信料は参加者負担）

【申込期間】**5月31日（火）**まで

【申込方法】右記の二次元コードからお申込みいただくか、申込書に必要事項をご記入の上、窓口持参、電話、郵送、FAXのいずれかでお申し込みください。

【受付場所】各保健センター、各地域交流センターおよび分館

※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）からも取得できます。

【問い合わせ】市保健センター（健康増進課）

（TEL083-921-2666/FAX083-925-2214/E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp）

