

健康づくり & 仲間づくり



歩くべあきた 参加チーム募集!

職場の仲間や友だちとチームを組んで、毎日の歩数を計測・記録しながら、運動不足解消! 参加者にはオリジナルタオルを贈呈するほか、シニアの部で3か月継続したかたには、歩数計をさしあげます。みなさん、ふるってご参加ください!

問い合わせ▶保健予防課☎(883)1178

働く世代 の部

9月から2月までの毎日の歩数を計測し、チームごとの平均歩数などで順位を競い、3月には上位チームを表彰します。今年度から、歩数のみを計測する「ビギナーコース(先着50チーム)」と、歩数と運動強度を計測する「チャレンジコース(先着20チーム)」を設けました。いずれも1チーム3~5人。

【おもな条件】①市内の同じ職場に勤務しているかた、または20歳以上の市民のかた／②Eメールとエクセルファイルが使用できるパソコンがあること／③ビギナーコースのかたは、歩数計を準備できること(スマートフォンのアプリなどでもOK)／④8月17日(金)のスタートイベントにメンバー1人以上が参加できること

シニア の部

9月から11月までの歩数を計測し、3か月継続できたチームには1月に修了証と参加賞を贈呈します。1チーム2~5人で先着30チーム。

【おもな条件】①市内在住のかた／②平成30年4月1日現在で全員が65歳以上であること／③所定のカウント表を郵送、FAX、Eメールのいずれかで提出できること(Eメールの場合、エクセルファイルが使用できるパソコンがあること)／④8月27日(月)のスタートイベントにメンバー1人以上が参加できること

申し込みは7月2日(月)から31日(火)まで

保健予防課ホームページ、各市民サービスセンター、各地区コミュニティセンターなどにある申込用紙でお申し込みください。

http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/arukube/arukube_top