

歩いたあなたにうれしい特典♪

- ▶ お得な健康情報をEメールなどで配信
- ▶ 全員にオリジナルタオルを進呈
- ▶ シニアの部で3か月継続したかたへ歩数計を進呈(過去に参加したかたは除く)
- ▶ 運動講習会の開催

歩くべあきた



仲間同士でチームを組んで一緒に歩いて健康づくり!

「働く世代の部」「シニアの部」各チームの参加者を募集します

働く世代の部は、9月から来年2月までの毎日の歩数を計測し、チームごとの平均歩数で順位を競い、3月には成績上位チームの表彰、副賞の贈呈を行います。

シニアの部は、9月から11月までに、体を動かす機会を増やすことをめざし、特に順位は競いません。3か月継続したチームには、1月に修了証を贈呈します。

【参加のおもな条件】(いずれも先着)
◆働く世代の部
：70チーム(1チーム3〜5人)

- 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利用できるパソコンがあること
 - ③各自歩数計を準備できること
 - ④8月25日(金)に開催するスタートイベントに、メンバーが1人以上参加できること
- ◆シニアの部
：30チーム(1チーム2〜5人)

- ①市内在住のかた
- ②平成29年4月1日現在で全員が65歳以上であること
- ③所定のカウンタ表を郵送、またはファクスで提出できること
- ④8月22日(火)に開催するスタートイベントに、メンバーが1人以上参加できること

【申し込み】

保健予防課ホームページまたは各地区コミュニティセンターにある申込用紙(右図)で、7月3日(月)から31日(月)までにお申し込みください



【問い合わせ・ホームページ】

保健予防課 ☎(883)1178
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/>

大好評!

パンフレット “いいあんべえ体操”

各市民サービスセンター・連絡所でも受け取る事ができます

市では、生涯にわたり骨・関節・筋肉の健康を保ち続けることができるよう、簡単に安全にできる運動を掲載した「いいあんべえ体操」パンフレットを作成しています。

肩こり、腰痛予防、ストレッチ、筋力アップ運動を中心とした内容で、継続して取り組むことで、柔軟性・バランス能力・筋力を向上させ、元気な身体をつくりまします。

ご希望のかたは、次の窓口へどうぞ。配布無料、1人1冊まで。なくなり次第終了となります。

配布窓口▶保健予防課(市保健所2階)、特定健診課(市役所1階)、長寿福祉課(市役所2階)、各市民SC、駅前SC、岩見三内・大正寺の各連絡所
：保健予防課ホームページからダウンロードもできます
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/taisou/taisou.htm>

【問い合わせ】
保健予防課 ☎(883)1178

