

# 鴻巣市 健康応援大作戦！「健康ウォーキングポイント事業」「健康長寿毎日1万歩事業」参加者を募集

ウォーキングは、気軽に取り組むことができる健康維持法として、効果的な運動です。体を動かすことによる身体的効果とリラックス、リフレッシュといった精神的効果があります。市では健康づくりの一環としてウォーキングを推奨しており、「健康ウォーキングポイント事業」「健康長寿毎日1万歩事業」を実施します。家族で！グループで！お誘い合わせのうえご参加ください。

## 【共通事項】

問い合わせ／ウォーキング事業事務局（総合体育館及びコスモスアリーナふきあげ内）  
総合体育館（☎543-0101・火曜日休館・受付＝9時～20時）  
コスモスアリーナふきあげ（☎548-3112・火曜日休館・受付＝9時～20時）



## 鴻巣市健康ウォーキングポイント事業 「わくわく♪歩（ポ）イント」

とき／6月～平成29年3月  
対象／市内在住・在勤・在学の小学生以上の方  
定員／1,000人（先着順）  
内容／参加者にポイント付与機能付きの歩数計を貸与します。ウォーキングの歩数をポイントに換算し、獲得したポイントで記念品をゲット！  
※歩数データを取り込むパソコン、体組成計、血圧計を完備した健康ステーションを総合体育館・コス

モスアリーナふきあげに設置  
費用／無料  
記念品／鴻巣市産米、市商工会お買物券、川幅グルメ、ひなちゃんグッズ等  
申込み／5月11日(水)以降にウォーキング事業事務局に備えの申込書（市ホームページにもあります）に必要事項を記入し、持参で同所

## 鴻巣市健康長寿毎日1万歩事業「毎日1万歩 歩いて☆血液サラッとね！」

コース／下表1～3のうち1つを選択 ※5月28日(土)に総合体育館で開講式を行います  
対象／市内在住の40歳以上の方（平成28年度中に40歳になる方を含む）  
定員／80人（先着順）  
内容／参加者にポイント付与機能付きの歩数計を貸与し、毎日1万歩を目指してウォーキングを行います。獲得したポイントは「わくわく♪歩（ポ）イント」として、記念品と交換。事業開始の前後に血液検査、体力測定、身体測定等を実施して運動の効果を確認

し、フォローアップ教室（ウォーキングや自宅で行える筋トレ、食事指導等）を実施します  
費用／無料  
注意／事業への参加にあたり、開講式で説明会や血液検査を行います。おおむね2時間程度を予定しています。必ず出席してください  
申込み／5月11日(水)以降にウォーキング事業事務局に備えの申込書（市ホームページにもあります）に必要事項を記入し、持参で下記1・2コース＝総合体育館、3コース＝コスモスアリーナふきあげ

コース	日 程	時 間	場 所
1	6/1、7/6、9/7、11/9(水)	19時～20時30分	総合体育館
2	6/5、7/31、9/4、11/20(日)	9時30分～11時	総合体育館
3	6/10、7/8、9/9、11/11(金)	19時～20時30分	コスモスアリーナふきあげ

## 60歳からの健活のススメ～健康の宝箱を手に入れるために～

健康長寿はみんなの願い。プラチナ世代をいつまでも輝き続けるために。楽しく運動！美味しく食事！健康生活はじめましょう！

とき／5月27日、6月17日、7月8日(金)13時30分～15時30分（全3回） ところ／総合体育館

対象／市内在住の60歳から74歳の、主治医から運動制限を受けていない方

定員／30人（先着順）

内容／健康づくりのための体操（正しいラジオ体操、リズム体操、ストレッチなど）と食生活講話

講師／市スポーツ推進委員、市管理栄養士

費用／無料

申込み・問い合わせ／4月27日(水)の9時～5月11日(水)の17時に、電話でスポーツ健康課すこやか運動応援担当（内線2664）

