

「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、誰でも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ぜひご参加ください。

【共通事項】

申込み・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）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・郵送で同所 ※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！」については、8月27日（木・必着）までに申込み

総合体育館（〒365-0028鴻巣864-1・☎543-0101・火曜日休館）
コスモスアリーナふきあげ（〒369-0135明用636-1・☎548-3112・火曜日休館）



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／9月～平成28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等に設置予定です

費用／無料

記念品／市商工会お買物券、川幅グルメセット、ひなちゃんグッズ等



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1～6のうち1つを選択 ※8月29日(土)の9時から市民活動センターで開講式を行います。開講式で事業への参加にあたり、説明会や血液検査を行いますので必ず出席してください。おおむね2時間程度を予定しています

とき／9月～平成28年2月

対象／市内在住の40歳以上の方（平成27年度中に40歳になる方を含む）

定員／150人（定員超えの場合は抽選）

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、月1回のフォローアップ教室（ウォーキングや自宅のできる筋トレ、食事指導等）を実施します

費用／無料



コース	日 程	時 間	場 所
1	9/4、10/2、11/6、12/4、1/8、2/5	19時～20時30分	総合体育館
2	9/12、10/10、11/7、12/12、1/9、2/6	9時30分～11時	総合体育館
3	9/3、10/1、11/5、12/3、1/7、2/4	19時～20時30分	コスモスアリーナふきあげ
4	9/5、10/3、11/7、12/5、1/9、2/6	13時30分～15時	コスモスアリーナふきあげ
5	9/9、10/14、11/18、12/9 ※1・2月は未定	19時～20時30分	市民活動センター
6	9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、2/4	9時30分～11時	川里生涯学習センター