



**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

平成27年度から「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、約2,000の方が参加しウォーキングに取り組んでいます。好評につき、今年度も新規参加者を募集します。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30年3月

対象／市内在住・在勤・在学の小学生以上の方

定員／500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／鴻巣産米、商工会お買物券、川幅グルメセット等

申込み／5月10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、同所へ持参

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 ※6月3日(土)に総合体育館、6月4日(日)にコスモスアリーナふきあげで開講式を行います

対象／市内在住の40歳以上の方（平成29年度中に40歳になる方を含む）

定員／100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。開講式・閉講式に血液検査、教室内では体力測定・身体測定等を実施して運動の効果を

確認し、ウォーキングや自宅でできる筋トレ・食事指導等のフォローアップを行います

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。2日間のうちのどちらかに必ず出席してください

申込み／5月10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、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へ持参

コース	日 程	時 間	場 所
1	6/10、7/8、10/14、11/18(土)	13時30分～15時	総合体育館
2	6/12、7/10、10/16、11/13(月)	19時～20時30分	総合体育館
3	6/18、7/9、10/15、11/26(日)	9時30分～11時	コスモスアリーナふきあげ



健康ウォーキング ～花まつり編～

花まつりの開催にあわせて、話題の「歩鴻^{あるこう}マップ」を活用した健康ウォーキングを実施します。ウォーキングコースからの一面に咲き広がるポピーの眺めは圧巻です。花を楽しみ、推奨コースを歩いて、心も体も健康になりましょう。

とき／5月27日(土)9時～14時にJR吹上駅改札前で随時受付 ※雨天中止

対象／市内在住・在勤・在学の小学生以上で、運動制限のない方

内容／受付後、各自ウォーキングにより、ポピーまつり（吹上会場）や周辺を散策。また歩鴻マップ（市内ウォーキングマップ）掲載の推奨コースを体験。随行はありません

参加賞／歩鴻マップ、健康タオル

費用／無料

問い合わせ／スポーツ健康課すこやか運動応援担当（内線2667）

