



このす健脚ウォーカー応援キャンペーン

コバトン健康マイレージに参加して「健康タオル」をGETしよう!!

対象 / 市内在住・在勤で県コバトン健康マイレージに参加している方

内容 / 健康タオルプレゼント

※ 1人1枚

受取方法 / 6月30日(水)の19時まで
に総合体育館又はコスモスアリーナふきあげ窓口へ

問い合わせ / スポーツ課すこやか運動応援担当 (内線3382・3383)



スマート
フォンで

楽しく歩いて賞品を当てよう



埼玉県コバトン健康マイレージ

歩数計(費用610円)での参加も
できます。詳細は、スポーツ課す
こやか運動応援担当(内線3382)
へご連絡ください



「埼玉県コバトン健康マイレージ」は、
1日の歩数を記録し、マイグラフや平均
歩数などを確認できるサービスです。ま
た、歩数をポイントに換算し、抽選で埼
玉県農産物セットなどが当たります(年
4回・エントリー不要の自動抽選)。楽し
みながら気軽に参加してみませんか。

対象 / 市内在住・在勤の18歳以上の方
費用 / 無料 ※通信料は利用者負担



【参加登録・お問合せ】

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局

☎ 0570-035810 (お一人1本のコバトン)

受付時間: 9:00~17:00

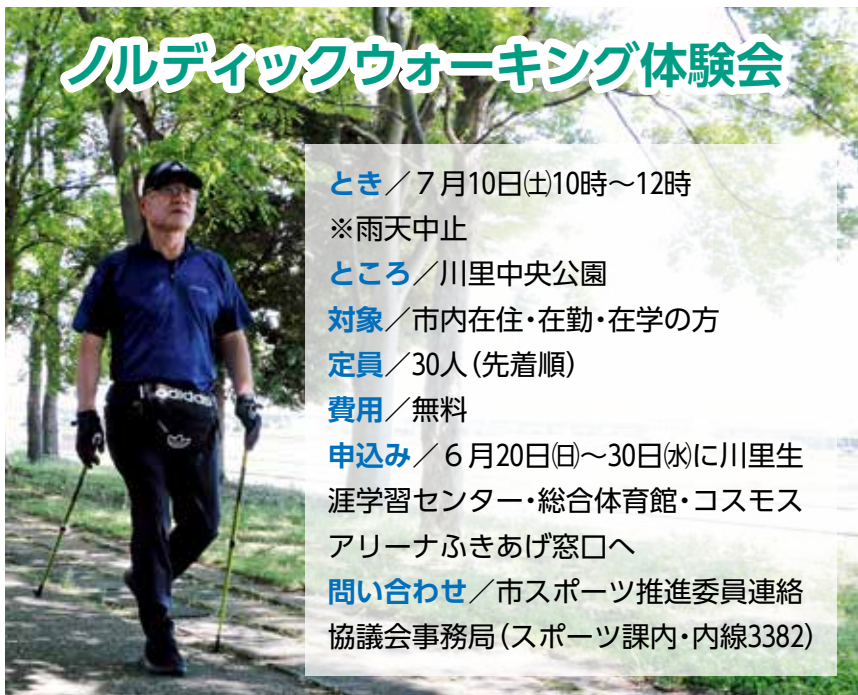
日・祝日・年末年始はお休み

コバトン健康マイレージ

https://kobaton-mileage.jp/



ノルディックウォーキング体験会



とき / 7月10日(土)10時~12時

※雨天中止

ところ / 川里中央公園

対象 / 市内在住・在勤・在学の方

定員 / 30人(先着順)

費用 / 無料

申込み / 6月20日(日)~30日(水)に川里生
涯学習センター・総合体育館・コスモス
アリーナふきあげ窓口へ

問い合わせ / 市スポーツ推進委員連絡
協議会事務局(スポーツ課内・内線3382)

負担が少なく、効果の高い
ノルディックウォーキング

クロスカントリースキーマの選手たち
が、夏の間は体力維持・強化トレー
ニングとして行っていたスキーウォー
クを、ポールを使った簡単な歩行運
動として紹介したのが「ノルディック
ウォーキング」です。

特徴① 90%の筋肉を使う全身運動

特徴② ポール使用で膝などへの負
担を約5kg/歩軽減

特徴③ ポールを持
つことで正
しい歩行姿
勢に



令和3年6月15日発行 ◆発行 鴻巣市役所
◆ https://www.city.kounosu.saitama.jp/

◆ 川里支所 ◆ 548-1211 FAX 549-1082
◆ 569-1111 FAX 569-1184

