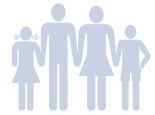


9月

保健センター便り

保健センター ☎67♦1151



がまごおりのみんなで参加しよう!
体重測定100日チャレンジ! + 動楽チャレンジ! プラステン!
 ~みんなで運動を楽しもう~



体重を測ると生活を振り返ることができます。今回は、体重だけでなく生活にあと10分動くことを取り入れる(プラステン)チャレンジにも参加できます。家族や仲間と健康な体をゲットしよう!

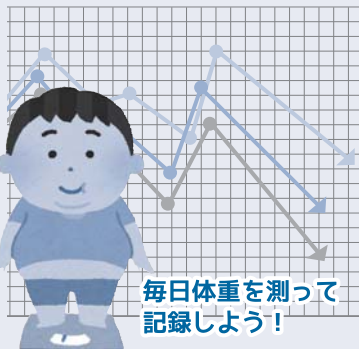


対象：市内在住・在勤の方

体重測定100日チャレンジ + 動楽チャレンジ(以下のいずれか)を選んで参加

※体重または動楽のみの参加も可能です。

体重測定100日チャレンジ



動楽チャレンジ

チャレンジ1：歩数を記録

毎日の歩数を記録するだけ。記録方法はWEB入力または記録表から選べます。

チャレンジ2：あと10分運動しよう! プラステン+10

歩数が測れない方も運動を楽しめます。楽しく動く工夫についてホームページなどで紹介します。記録シートをダウンロードして、実践した運動を書きましよう。

チャレンジ3：運動実践! 見て聞いて楽しもう

楽しくて、おもしろい運動の動画や講話の映像をホームページで紹介しましよう。一緒にやってみよう! 記録シートをダウンロードして、実践した運動を書きましよう。



体重測定100日チャレンジ達成すると健康マイレージ50ポイントゲット!
 動楽チャレンジ50日以上達成でさらに50ポイントゲット!

10月1日(木)
測定・記録スタート!

毎日測定・記録

1月8日(金)ゴール!

体組成計の貸し出しもあります(台数制限あり)

対象者 3人以上の同居家族で参加の方
 貸し出し開始日 9月14日(月) 先着順。なくなり次第終了
 貸し出し場所 保健センター ※100日チャレンジ終了後返却していただきます。



参加方法(どちらでもOK)

パソコン・スマートフォン・携帯電話で参加の方

市ホームページに詳細を掲載
 9月中旬から参加登録できます。

※昨年の体重測定100日チャレンジに参加された方は
 同じIDとパスワードを利用してログイン可能です。



記録表(手書き)で参加の方

9月1日(火)から記録表を配布

配布場所：市役所受付、保健センター、
 公民館、図書館、体育センター

