

このプロジェクトは、ウォーキングを生活習慣に取り入れて、市民の運動実施率40%を目指している保健医療課・介護高齢課・生涯学習課・総合型地域スポーツクラブによるプロジェクトです。

歩こうむらかみ

Project

歩こうむらかみプロジェクトは、働き世代のウォーキングの推進と運動実施率の向上を目指し、総合型地域スポーツクラブで開催する健康づくり教室の無料体験を開催します。

教室に参加希望の方は、歩こうむらかみプロジェクトに登録して、教室のお申し込みを行ってください。

また、教室終了後はアンケートにご協力をお願いいたします。

**全教室
参加費無料!!**

HIIT (全3回)

有酸素運動と筋トレを組み合わせたプログラム
しっかり汗をかきたい・メリハリのある体型を目指したい方におすすめ！

期 日	7/3(木) 7/10 (木) 7/17 (木)
時 間	午後7時15分～8時15分
会 場	山北総合体育館
内 容	トレーニングマシンを使ったHIIT 道具を使わないHIIT ストレッチ
定 員	先着 10名
締 切	各開催日 2日前
持ち物	内履き、タオル、飲み物

ナイトヨガ

お仕事終わりに凝り固まったカラダをほぐしましょう♪
カラダが硬くてもだいじょうぶ！
ストレス解消にもおすすめ。

期 日	7/9(水)・7/23(水) *このうち1回無料参加できます
時 間	午後7時00分～8時00分
会 場	山北総合体育館
内 容	ヨガ、ストレッチ
定 員	各回15名
締 切	随時受付
持ち物	飲み物、タオル、 ヨガマット(貸出有)



お問合せ
お申込み

NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ
☎ 77-2828 (山北総合体育館)

歩こうむらかみプロジェクト申し込みについて

1 参加
申し込み



参加QRコード

2 アンケートに
答えて提出！
(9月発送予定)

この秋
スپGOMI大会
開催!

アンケート回答者には歩こうむらかみオリジナルグッズ進呈！
回答者で検査値が改善された方や、やせたなどの効果があつた方から抽選でギフト券5,000円分を10名様にプレゼント！

健康づくりに関する情報配信！

効果的なウォーキング方法や生活習慣病の予防や改善に関する情報をSNSで月1回配信します

【歩こうむらかみプロジェクトのお申込み等 総合窓口】
NPO法人 愛ランドあさひ (朝日総合体育館内) ☎ 72-1445