

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！

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 7/3(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

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
スポGOMI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
あっ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