



「100万歩運動」参加者募集のご案内

大原自治振興会健康福祉部会では、継続事業として「100万歩運動」の取り組みを行います。**歩くことは健康の源**です。皆様のご参加をお待ちしています。

◎ 100万歩運動とは？

健康で生き活きと暮らせるまちづくり、スポーツを通じた健康づくりを目指し、住民の皆様の健康維持・生活習慣病予防を目的として、(平均) 1日 8500 歩、1か月 25 万歩、4 か月 100 万歩以上を目標にして、9月1日より12月31日まで毎日の歩数を記録用紙に記入し、ひと月毎に記録用紙を提出していただくものです。運動期間終了後、皆様の頑張りに対しお楽しみの賞をお渡しします。

◎ 100万歩運動の内容は？



1. 対象者は、大原地域にお住まいの16歳以上の方です。
2. 申込は、このチラシ下部の申込書に必要事項をご記入のうえ、大原自治振興会又は甲賀大原地域市民センターまでご提出ください。(下記FAX、メールも可)
3. 申し込みいただいた方に、歩数の記録用紙をお渡しします。また、今回参加が初めての方が必要な方には万歩計をお渡しします。
4. 申込者は、毎日の歩数を「歩数積立通帳」にご自身の責任で記入してください。各月が終了した時点で、大原自治振興会又は甲賀大原地域市民センターの提出箱にご提出ください。(下記 FAX・メール可) 集計して毎月参加者全体の結果をHPで報告します。字名とお名前またはニックネームで歩数順に発表します。(字別集計も)
5. 最終を1月11日(金)までに提出いただき、集計後1月21日(月)～2月8日(金)に、大原自治振興会又は甲賀大原地域市民センターにて 100万歩の達成記念品(達成賞)などお楽しみ賞をお渡しします。尚、字別(8月末の人口比率)の表彰も行います。
6. 運動期間は平成30年9月1日から平成30年12月31日とします。
7. 申込期限は8月31日(金)までとしますが、先着150人に達し次第受付を終了します。

大原自治振興会 FAX 0748-88-3111

// E-Mail ohara10ku@gmail.com

// URL <http://ohara.ikoka.jp>

----- 切り取り線 -----

大原自治振興会 御中

申込日 平成 30年 月 日

「100万歩運動」申込書

お名前	性別	年齢	連絡先(Tel)	区名	広報掲載で希望される お名前またはニックネーム
	男・女	才			
	男・女	才			
	男・女	才			
	男・女	才			

* この名簿は、大原自治振興会以外では使用いたしません。