

令和7年度版



手稲区公式マスコット
キャラクターていぬ

1か月チャレンジ！！ ～自分の目標でいきいきウォーキング～

運動不足にはウォーキングが効果的！
からだやこころの健康を維持するためには体を動かすことが重要です。
手軽に気軽に自分のペースでウォーキングを始めてみませんか？

■対象者：手稲区にお住まいの方

■開催期間：2025年9月1日（月）～2025年9月30日（火）

■参加方法 ①まず1日あたりの目標歩数を決めます。裏面のウォーキングチェックシートの「今月の目標歩数」に記入してください。
②毎晩、その日歩いた歩数と歩いたコース、歩いた感想を記入します。
※歩数計測は万歩計でもアプリでもOKです。ご自身でご用意してください。
③毎日かさず1カ月間の記入を終えたら、ウォーキングチェックシートを**手稲保健センター**にお持ちください。その場で「**ていぬグッズ**」を進呈します！月の途中から参加した方もお持ちください。
※来られない方は郵送で提出してください。グッズを郵送いたします。



10/20(月)提出締め切り
提出先：手稲保健センター



みなさんのご参加を
お待ちしております！

さらに抽選で3名様にスマートウォッチを差し上げます。

■抽選

歩数や心拍などを簡単管理



ウォーキングチェックシート
は、ここからダウンロードが
できます。



主催・問い合わせ先 手稲保健センター 健やか推進係 業務時間：8:45～17:15（土・日曜、祝・休日はお休み）

住所：手稲区前田1条11丁目 電話：011-681-1211

SAPPORO

