

1か月チャレンジ!! ～自分の目標でいきいきウォーキング～



手稲区公式マスコット
キャラクターていぬ

新型コロナウイルス感染症による外出自粛から運動不足になっていませんか？
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。
自分のペースで参加できる取組を企画しましたので、ぜひご参加ください！

■対象者：手稲区に在住している方

■開催期間：2023年9月1日(金)～2023年9月30日(土)

■参加方法：手稲区ホームページからウォーキングチェックシートをダウンロード！

(下記のコードからサイトに入れます)するか、手稲保健センター・各まちづくりセンターで用紙を入手してください。毎日の歩数目標と、実際に歩いた歩数を記録していきます。(歩数計測は万歩計でもアプリでもOKです。自身でご用意ください。) 1ヶ月間記入されると参加賞があります。

■提出方法等



記録がすべて埋まったら手稲保健センターにお持ちください。確認してその場で参加賞をお渡しします。来られない方は郵送で提出してください。参加賞を郵送いたします。

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。

※10/20(金)提出締め切り

■抽選

スマートウォッチ

歩数や心拍などが簡単管理



©TEINE WARD SAPPORO

皆様のご参加、

お待ちしております！



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



さっぽろ市
02-003-23-1370
F5-2-943