



幸せ実感！南アルプス市 健康リーグ

健康 わくわくウォーク

楽しみながら健康づくり！

18歳以上の南アルプス市民が対象

ウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりに取り組んでいただく事業です。参加者には、歩数計をプレゼントします。歩いた歩数に応じてポイントが付与され、獲得ポイントに応じて※お買い物券(1,000円～3,000円)をプレゼント！

誰でも手軽に始めることのできるウォーキングで筋力アップ、ストレス発散、生活習慣病予防やフレイル予防にも繋がります。

※ お買い物券は、南アルプス市内でご利用いただけます。利用可能店はお買い物券と同封いたします。

※ フレイルとは、虚弱な状態で介護を要する手前の段階のこと。



申込み方法

参加申込書による申込み

申込書に必要事項を記入し、介護福祉課の窓口へ提出、郵送またはFAX

★申込書配布場所

- 市役所本庁舎総合案内
- 各窓口サービスセンター

インターネット申込み

市のホームページから申込みまたはQRコードから

取組期間 **9月～11月の3か月間**

募集定員 **500名**

※ 申込多数の場合は抽選になります

申込み締切 **7月15日(木)**

オムロンヘルスケア社製の**歩数計**をプレゼント！

- ※ 歩数計の色は選べません(赤色になります)
- ※ 歩数計は窓口での受け取りが必要になります
- ※ 郵送はできません
- ※ 8月に市役所にて配布いたします

参加費 **500円**

お問合せ先

南アルプス市 保健福祉部 介護福祉課

TEL:055-282-7347 FAX:055-282-6189

インターネット申込はこちらのQRコードから市のホームページへアクセス！

