

1 新規参加者の方は全員、活動量計コースとなります

●活動量計コース



タニタのFeliCa搭載
活動量計「AM-150」
活動量計
D11×W78.5×H40mm(約28g)

2 初回説明会の参加希望日時をお選びください。

☐ 9月5日 午前 9時～10時30分

☐ 9月5日 午後 2時～3時30分

※参加が決定次第、参加案内通知書と共に通知いたします。

3 電話または下記参加申込書に記入し FAX にてお申込みください。

参加申込書<FAX:0247-33-7820>

応募締め切り 令和6年9月3日(火)

*「ニックネーム」はウォーキングラリーの結果公表する際に使用するものになります。

*ご参加いただく初回説明会の希望時間にチェックしてください。

フリガナ		初回説明会 参加の希望	9月5日	☐ 午前	☐ 午後
氏名		性別	☐ 男性・ ☐ 女性		
ニックネーム		生年月日	S・H	年	月 日
身長	. cm	電話			
住所	棚倉町大字 字				
フリガナ		初回説明会 参加の希望	9月5日	☐ 午前	☐ 午後
氏名		性別	☐ 男性・ ☐ 女性		
ニックネーム		生年月日	S・H	年	月 日
身長	. cm	電話			
住所	棚倉町大字 字				
フリガナ		初回説明会 参加の希望	9月5日	☐ 午前	☐ 午後
氏名		性別	☐ 男性・ ☐ 女性		
ニックネーム		生年月日	S・H	年	月 日
身長	. cm	電話			
住所	棚倉町大字 字				

【個人情報の取扱い及び同意について】

本事業によって取得した個人情報(以下、「参加者情報」)の取扱いは棚倉町及び委託先である株式会社タニタヘルスリンクが、個人情報に関する法令及び棚倉町個人情報保護条例に従い、本事業の目的以外に参加者情報を利用することはありません。利用目的の範囲内に限り、参加者情報を匿名化し統計処理した情報を外部に公表することがあります。その際、個人が特定されることは一切ありません。上記内容を読み、本事業に参加することに同意したものとします。

+10

今より1日10分多く、体を動かそう
※第2次健康たなぐら21計画



既に健幸づくりを始めている方も、これから始めようと思っている方も、
気軽に取り組んでみませんか。

楽しみながら

働きながら

新規参加者募集

散歩しながら

家族と
出かけながら

棚倉町

健幸アップ

ウォーキング事業

「歩いて」「はかって」健幸づくりをはじめましょう

インターネットでも、お申し
込みできます。

募集期間 令和6年9月3日(火)まで

対象 20歳以上の町民

申込締切 令和6年9月3日(火)

参加費 無料

事業期間 令和6年9月5日(木)～令和7年3月

募集人数 100名



お問い合わせ

棚倉町保健福祉センター 健康福祉課 健康づくり係
電話：0247-33-7801 (8時30分～17時15分)



棚倉町 健幸ウォーキング事業

参加申し込み
スタート

募集締め切り
9月3日

STEP 1
9/3
まで

参加申込み

- 申込書を記入して保健福祉センターへ提出ください。

参加決定通知書の送付

- 参加決定の通知と初回説明会の詳細に関してお知らせいたします。
- 状況によっては通知書の送付日が前後する可能性があります。ご了承ください。

初回説明会に参加

初回説明会

- 実施内容説明のほか、活動量計の配布、体組成の測定等を行います。

日時 9月5日（木）午前 または 午後

会場 保健福祉センター 研修室

- 詳細は参加確定後追ってご連絡いたします。
- 時間や会場は混雑しないように配慮いたします。

市町対抗ウォーキングラリーを
楽しみましょう！

ウォーキングラリーの結果等をお渡しします。
今後の継続的な健康づくりの参考にしてください。
さらに、ウォーキングの効果をアップさせましょう。
結果によってはお楽しみもあるかも！？

活動量計で継続的に健康づくり

- 活動量計の測定データの送信を10日に1回程度お願いします。

データの送信は次の場所で可能です。

- ・全国のローソン、ミニストップ(Loppi 端末)
- ・棚倉町保健福祉センター
- ・棚倉町立図書館

- 専用サイト(からだカルテ)上で体組成計や活動量計で測定したデータを自動でグラフ表示して確認することができます。
- 体組成計でからだの状態をチェックして健康づくりができます。体組成計は棚倉町保健福祉センターに設置してあります。体組成計で測定したデータも専用サイト上で確認できます。
- 事業開始時と終了時に、体組成計の測定とアンケートを実施、効果を測定する予定です。



●タニタの活動量計「AM-150」

修了報告会に参加

修了報告会

日時 ※3月上旬頃を予定しています。
詳細については後日個別通知いたします。

会場 保健福祉センター 研修室

- 詳細は追ってご連絡いたします。
- 時間や会場は混雑しないように配慮いたします。

