

活動量計を使った健康づくりをはじめませんか

～あるくまちみどり～



みどり市元気プロジェクト

生活の中に運動を定着させるため、活動量計を用いた健康づくりとして、みどり市元気プロジェクト（ウォーキング事業）を実施しています。活動量計を着けて歩くと貯まるポイントは、地域で使える商品券に交換できます。忙しくて運動する時間がとれない人や運動が嫌いな人でも楽しく参加することができます。活動量計を着けるだけで健康への意識が高まり、ほんの少しの心掛けで健康に近づくことができます。

歩くことで元気に！ 周りの人も元気に！ みんなで歩いて地域を元気にしていきましょう！

問い合わせ先 健康管理課 ☎(72)2211



市HP

【事業サイクル】



～こんな人におすすめ～

- 健診結果の数値が悪かった
- 体型が気になる
- いつまでも元気でいたい！
- 最近、運動不足気味

測定スポット（※）

▶市民体育館、国保診療所（笠懸保健センター）、大間々保健センター、東支所、多世代交流館

活動量計とは…身に付けて歩くことで、歩数だけでなく、家事やデスクワークなどのさまざまな活動を測定して、活動エネルギー量や1日の総消費エネルギー量を知ることができます。



新規参加者を募集します

日時・会場 下表のとおり

対象 30歳以上の市民で、医師からの運動制限がない人

内容 説明・測定会時に、活動量計を配布します。体組成および血圧を測定、その他運動指導や栄養講話を予定（1時間30分程度）。

定員 150人（先着順）

参加費 年間千円（説明・測定会時に集金）

申込方法 申込書を持参、ファクス、郵送または電子メールで提出する。

※申込書は、各庁舎などにあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※電子メールから申し込む場合、右の2次元コードから申し込みできます。

申込期限 8月9日（金）（消印有効）

申込・問い合わせ先 健康管理課（大間々保健センター） ☎376-0101 大間々町大間々1497-1、☎(72)2211、FAX(72)1651、電子メール kenkou2@city.midori.gunma.jp



【説明・測定会日時・会場】

期日	受付時間（希望の時間にお越しください）		会場
9月6日（金）	①午前9時30分	④午後1時30分	大間々保健センター 大間々町大間々1497-1
	②午前10時	⑤午後2時	
	③午前10時30分	⑥午後2時30分	
9月13日（金）	①午前9時30分	⑥午後3時	桐生大学グリーンアリーナ （市民体育館） 笠懸町阿左美1714-2
	②午前10時	⑦午後6時	
	③午前10時30分	⑧午後6時30分	
	④午後2時	⑨午後7時	
	⑤午後2時30分		

新規参加者 キャンペーン

今回新たに参加された人へ **500** ポイント（千円相当）をプレゼントします！

※すでに参加している人の新たな申し込みは不要です。