



めざせ健康あきる野21  
 ~あきる野を楽しく歩いて健康づくり~  
**コロナパンチ!大作戦!! 参加者募集!**

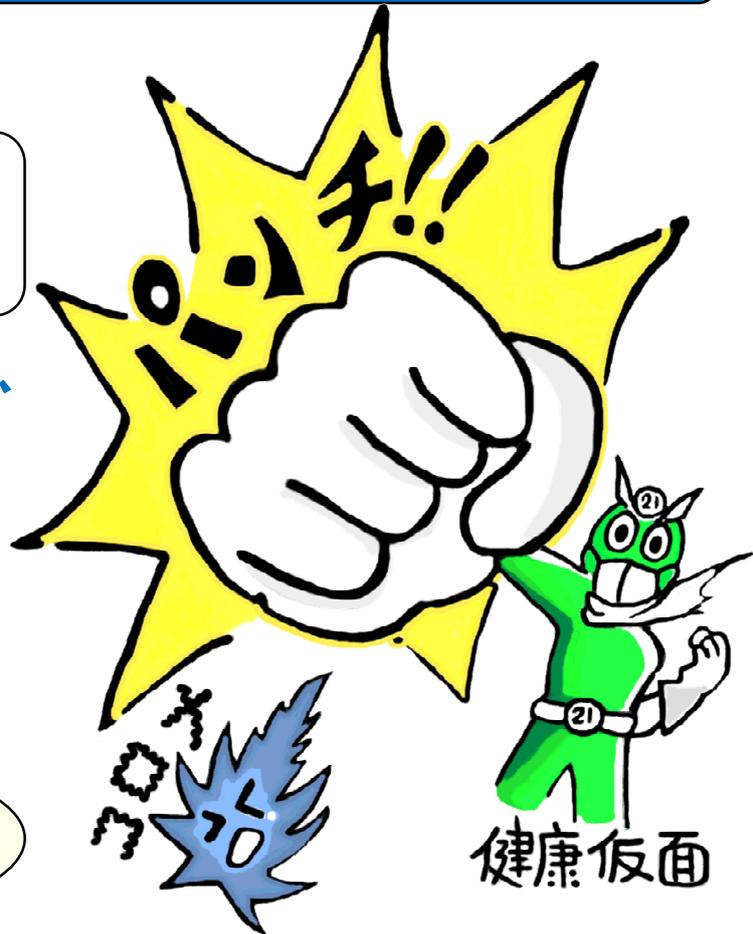
‘歩く’は、手軽にできる全身の運動です。  
 また、歩いた日の記録をつけることで  
 運動習慣を持つことをめざします。

**コツコツからだを動かし、運動を続けることで、  
 コロナに負けない、  
 元気なからだを作しましょう!**

**お一人でも、ご家族でも、  
 気軽にご参加ください!!**

健康づくりの運動の  
 目標は週2回以上だよ

オリジナル  
 記念バッジ進呈!



【実施内容】 専用の用紙に**1回30分以上歩いた日にちを記録**します。期間終了後に、記録表を提出してください。

【実施期間】 令和**2年11月15日**(日)  
 ~ 令和**3年1月31日**(日)まで  
 ※期間中は、いつからでもスタートできます

【提出期間】 令和3年2月1日(月)~15日(月)

【提出方法】 健康課へ郵送または窓口(本庁舎4階健康課等)に持参、スマートフォンの場合は、QRコードにアクセスし記録を入力

★ 記念品は、オリジナル記念バッジの他に、  
 お子さま向けもご用意しています。



※ 歩く際には、人と人との距離をとって歩きましょう。  
 ※ 記録表に歩いた際のエピソードもお寄せください。