

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!!



1回30分以上、週2回以上のウォーキングを行うことで、
コロナに負けない、元気な体を作りましょう！
お一人でも、ご家族でもチャレンジしてみましょう！

● 実施期間

令和2年11月15日(日)～令和3年1月31日(日)

※期間中は、いつからでもスタート出来ます

● 記録のしかた

1回30分以上歩いた日はカレンダーの○を塗ります。

※エピソード等については、後日匿名でご紹介する予定です。

● 提出期間

令和3年2月1日(月)～2月15日(月)

提出していただいた方には3月中に記念品を贈呈！(後日郵送します)

● 提出のしかた

①～③のいずれかの方法で提出してください

- ① 右のQRコードからアクセスし、記録を入力
- ② 郵送(健康づくり宛ての封筒の利用もできます)
- ③ 以下の窓口を持参



- ・本庁舎4階健康課
- ・五日市出張所市民総合窓口

※②・③の場合は、名前から電話番号までお書きください

名前		生年月日	昭和 年 月 日 平成
住所	あきる野市	電話番号	- -

※あきる野市個人情報保護条例に基づき、お預かりした個人情報は、めざせ健康あきる野21事業以外には使用しません。また、本用紙は厳重に保管し、保存期間の終了後は適切に廃棄します。

主催 めざせ健康あきる野21推進会議・あきる野市
(事務局) あきる野市役所 健康課 健康づくり係
042-558-1183 (直通)

スポーツの秋！ウォーキングの秋！





2020年

(令和2年)



11月



日	月	火	水	木	金	土
						
						
15 ○	16 ○	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○	21 ○
22 ○	23 ○	24 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○
29 ○	30 ○					



ウォーキング中の楽しかったことや発見したこと、
伝えたいエピソードがあればご記入ください。




寒さにまけない、体力づくり！

2020年

(令和2年)

12月



日	月	火	水	木	金	土
		1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ○
6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○	11 ○	12 ○
13 ○	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ○	19 ○
20 ○	21 ○	22 ○	23 ○	24 ○	25 ○	26 ○
27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	31 ○		



ウォーキング中の楽しかったことや発見したこと、
伝えたいエピソードがあればご記入ください。

1年の計はウォーキングにあり！

2021年

(令和3年)

1月



日	月	火	水	木	金	土
					1 ○	2 ○
3 ○	4 ○	5 ○	6 ○	7 ○	8 ○	9 ○
10 ○	11 ○	12 ○	13 ○	14 ○	15 ○	16 ○
17 ○	18 ○	19 ○	20 ○	21 ○	22 ○	23 ○
24 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○	29 ○	30 ○
31 ○						

ウォーキング中の楽しかったことや発見したこと、
伝えたいエピソードがあればご記入ください。