

# 「100万歩運動」

## 参加者募集のご案内

「ばんだに自治振興会」では“健康で生き生きと暮らせるまちづくり”、“スポーツを通じた健康づくり”を目指し、参加者自身の健康維持を目的として「100万歩運動」の取り組みを今年も行います。歩くことは、健康の源泉です。みなさん奮ってご参加ください。



### ◎100万歩運動の内容は？

1. 伴谷地域にお住まいの成人の方が対象です。
2. このチラシ下部の申込書に必要事項をご記入のうえ、伴谷地域市民センターまで持参してください。（平日 9時～17時までの間にお越しください。）
3. 申込者には、歩数を記録する『貯筋通帳』をお渡しいたします。
4. 申込者は、毎日の歩数を『貯筋通帳』に申込者ご自身が記入してください。
5. 歩数の数え方は、ご自身の歩数計（万歩計）が数える歩数とし、ご自身の責任でご記入ください。  
※万歩計の貸出等はいたしません。
6. 「50万歩」「100万歩」「200万歩」の達成時に『貯筋通帳』を伴谷地域市民センターまで持参してください。記念品（達成賞）をお渡しいたします。
7. 運動期間は、令和元年6月から令和2年2月末日までとします。途中からの参加も可能ですが、その場合は「貯筋通帳」をお渡ししてからのカウントになります。
8. 達成賞の引換え最終日は、令和2年3月6日(金)とします。

ばんだに自治振興会  
事務局：水口交流センター内  
(TEL 0748-70-3198)



お問い合わせ：ばんだに自治振興会 ☎70-3198  
(平日：9時～12時)  
伴谷地域市民センター ☎62-4982  
(平日：9時～17時)

----- 切り取り線 -----

(申込日： 令和 年 月 日)

### 「100万歩運動」申込書

| お名前 | 性別  | 年齢 | 目標(万歩)     | 連絡先(☎) | 区名(該当を○で囲む)   |
|-----|-----|----|------------|--------|---|
|     | 男・女 | 才  | 50・100・200 |        | 八田・春日<br>下山・伴中山・山<br>広野台東・広野台西<br>桜ヶ丘・第三水口台<br>第四水口台・菅谷 |
|     | 男・女 | 才  | 50・100・200 |        |   |
|     | 男・女 | 才  | 50・100・200 |        |   |

※この名簿は、ばんだに自治振興会以外では使用いたしません。