

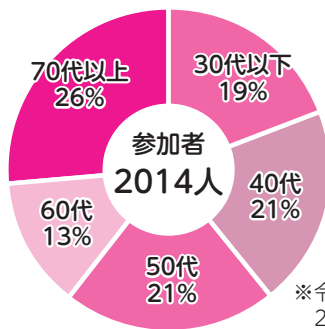


コツコツ歩いて 日々の生活をアクティブに

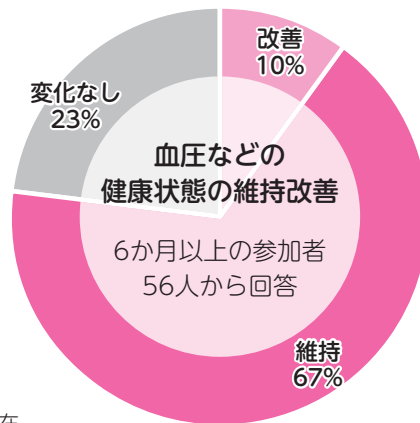
健康マイレージに
参加しよう！

散歩やウォーキング、通勤や家事などの生活の中で歩数を増やし、今より少しだけアクティブな生活を送りませんか。10分歩くと、約1000歩になり、骨や筋肉、関節などの運動器の機能低下を防ぎ、血圧改善などの健康維持につながります。

幅広い年代が参加中です！



※令和4年
2月末現在



■ 健康マイレージとは

郵送またはWEBで申し込みを行い、歩数計・スマートフォンを身につけて歩き、歩数に応じたポイントが獲得できます。ポイントに応じて抽せんで景品が当たり、楽しく歩くことができます。(参加資格：18歳以上の市民、歩数計を選択した場合は送料610円の負担あり)



埼玉県
健康マイレージ事務局
☎0570-035810

参加中の方、これから参加してみようと思う方も大歓迎！

埼玉県コバトン健康マイレージ参加者応援キャンペーン

測って、学んで、体験して、
自分と大切な人へ健康をプレゼントしよう！

測定会

へるす☆アップラリー ～スタンプラリー方式で健康チェック！～

身体計測や体力測定を行って、日頃の成果を確認してみませんか？
身体のバランスチェックや食生活に関する健康ミニ講話を各ブースで実施予定です！

日時/6月29日(水) 午前10時～11時または午前11時30分～午後0時30分
会場/朝霞市保健センター 内容/身体計測、体力測定、講話、タオル体操 等
対象/市民(定員30人・先着順)
申込方法/5月10日(火)から電話または窓口で
協力/TMG あさか医療センター リハビリテーション部

測定会、講演会の参加者に
健康づくりに役立つ参加賞プレゼント！



講演会

整えるカラダとココロ ～元気に楽しく健康寿命を更新～

身近なタオルを使って美ボディエクササイズを行い、カラダもココロもすっきりしませんか？
健康長寿サポーターになって大切な人にも「健康づくり」を伝えよう！

日時/5月31日(火) 午前10時～正午
会場/朝霞市保健センター
内容/講話、体験、健康長寿サポーター養成講座、がん検診等紹介
対象/市民(先着40人・先着順)
申込方法/5月6日(金)から電話または窓口で

講師

ほしなひろえ
星名弘恵氏



プロフィール ■ 女性の健康・更年期を
フィットネスと知識で支援する人気ボディ
バランスコミュニケーター。