

チャレンジ・ウォーキング習慣

ウォーキング習慣を身に付け、いきいき健康、伸ばそう健康寿命

期間：10月4日（土）～10月25日（土）

各個人で無理のない目標を立て実施。



【募集人員】30名（先着順）
 【参加費】300円/1人（保険料含む）
 【参加対象者】65歳以上の健康な方



特典1：11月11日開催の郡上八幡ウォーキングに優先参加

参加費（バス代）：3000円/1人

特典2：目標70%達成 ⇒ 逢妻スポーツクラブ主催教室参加無料券（1回分）

※10月4日（土）と25日（土）は西部体育館に集合しみんなでウォーキング

* 西部体育館周辺約4Kmウォーク

* 西部体育館を7時スタートします。（6時45分に集合し体操を行います）

ウォーキングカレンダー（10/25以降にご持参ください）

目標

無理のない自己目標を立て始めましょう。
 （例：1日20分歩く、1日2Km歩く等）

10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	

実施＝○ 体調不良、天候不良できなかった＝△ やらなかった＝×

※注意事項：熱中症、夜間ウォーキングの注意、配慮をお願いします。

※ケガ、事故発生時は、逢妻SPC（0565-32-7145）に速やかにご連絡ください。（留守電対応）

申し込み期限 9月13日（土）～9月27日（土）15:00まで

【連絡先】逢妻スポーツクラブ：西部体育館内 電話：0565-32-7145

留守番電話対応 お名前、電話番号、用件をお願いします。

こちらから折り返しお電話させていただきます。

ご参加申込書

逢妻スポーツクラブ ホームページ

にも情報掲載 → →



お名前	年齢	連絡先（住所＋電話番号）
		（TEL）