

あなたの **ウォーキングライフ** を応援

2023年度
滝沢市

健幸

初心者
歓迎!

運動教室

～ ビギナーズ ～

昨年大好評の健幸運動教室を今年も開催!
本講座は初めてご参加の方向けです。ぜひお申し込みください!

開催日時

9月9日(土)

9:30～12:00 (受付 9:15～)

会場 滝沢ふるさと交流館

参加費 500円 または
健幸ポイント 500PT

定員 70人 **先着**

健幸
ポイントでも
参加できる
ほんも!

運動メニュー掲載冊子
健幸応援Book
プレゼント!

キリトリ

ビギナーズ

参加申込書兼同意書 ※個人情報の取扱いについて同意し、参加申込します。

申込
締切

参加費を現金で支払う場合に限り
9月9日(土) 9時30分まで
参加申込可能です! (当日申込可能)

ご記入日	支払い方法	現金 ・ 健幸ポイント	生年月日	年	月	日
ふりがな			電話番号			
お名前			性別			
ご住所	〒	—	勤務先名称			

※滝沢市民以外の方はご記入ください。市民の方は記載不要です。

※参加申込書兼同意書への記載内容は、本業務の受託先である株式会社びーぶる盛岡事業所へ登録情報として外部提供することに同意いただきます。

学びと実践の3ステップで 健康づくりの意識改善!!

食事の仕方からウォーキングの姿勢まで、
健康を維持するためのポイントをお伝えします!

※講座内容は2022年度開催時と同様です。

STEP 1

筋肉と食事を学ぶ

管理栄養士から、筋肉を増やすための食事や栄養素について学びます。食事を見直すことは、健康生活の基本となります。



STEP 2

歩き方を学ぶ

歩き方とアイテムの選び方を学びます。自分にあったウォーキングの方法から靴の履き方まで丁寧にお伝えします。



STEP 3

実践で学ぶ

実践では、準備運動・椅子を使った筋力トレーニング・ストレッチ等、どなたでも無理なく行えるプログラムを実施します。



正しい知識が
健康なカラダをつくるほん!



日時 9月9日(土) 9:30~12:00 (受付 9:15~)

会場 滝沢ふるさと交流館

対象者 ①18歳以上の滝沢市民
②18歳以上の市内企業に勤める市外居住者

参加費 ①500円(当日払い)
②健幸ポイント500PT ※

定員 70人 **先着**

持ち物 タオル、飲みもの

服装 動きやすい服と運動靴

申込締切 9月7日(木)
健幸ポイントでお支払いの方は8月31日(木)まで

申込方法 ①窓口 ②電話 ③Web申込

※健幸ポイントとは、滝沢市健幸ウォーキング事業で貯めたポイントになります。
健幸ポイントでお支払いの場合は、8月31日(木)までにお申し込みください。

【個人情報の取扱いについて】

本事業によって取得した個人情報(参加申込書兼同意書に記載された内容。以下「参加者情報」という。)の取扱いは、滝沢市及び受託先である株式会社ピーぐる盛岡事業所が、個人情報に関する法令等に従って取り扱い、本事業の実施及び運営に関すること並びに事業の評価及び効果分析に関する目的以外に参加者情報を利用することはありません。ただし、特定の個人を識別することができない状態に加工し、かつ、特定の個人を識別することができる他の情報と容易に照合することができないようにした上で効果分析した結果及び統計情報を外部に公開する場合があります。

問合せ先

滝沢市 健康づくり政策課

TEL: 019-656-1377 (直通) 受付: 8:30~17:15 (土日祝除く)

HPをチェック!

https://www.city.takizawa.iwate.jp/life/taki_kenko/kenko/_14066/_14766.html



ビギナーズ

申込方法

※表面に必要事項を記載の上、いずれかの方法でお申し込みください。

① 窓口提出	市役所窓口へ参加申込書兼同意書をご提出ください。 滝沢市 健康づくり政策課 2階5番 窓口
② 電話	滝沢市 健康づくり政策課 019-656-1377 (直通)
③ Web申込	右側のQRコードまたは下記アドレスよりお申し込みください。 https://logoform.jp/f/Kwjxk

Web申込は
こっただほん!



Web申込専用QR