

歩こうむらかみ

Project

歩こうむらかみプロジェクトは、今年度、働き世代のウォーキングの推進と運動実施率の向上を目指し、総合型地域スポーツクラブで開催される健康づくり教室の無料体験を開催します。
(イベントポイント2ポイント対象)

がんばれ！働き世代！

働き世代のための健康づくり教室を開催！

参加費無料！



NPO 法人さんぽくスポーツ協会

楽トレ！ジム活 ~歩いてマシンで脂肪燃焼~

ウォーキング+マシン活用で効果バツグン！

日時 10月26日(水)

19:00~20:00

会場 山北総合体育館走路
トレーニングルーム

定員 15名

受講料 無料

申込み 事前に山北総合体育館までご連絡ください。
☎77-2828

こんな方におすすめ！

- ・体を引き締めたい
- ・みんなで楽しく運動したい
- ・20~50代の方

【お問合せ・お申込み先】
NPO法人 さんぽくスポーツ協会
TEL: 77-2828 FAX: 77-3996
受付時間: 月~金 8:30~17:30



サンスマイルあらかわ

楽しく体幹強化☆

14種類の腹筋トレーニングや「ストレッチポール」を使ってお腹周りのトレーニング

日時 11月28日(月)

19:30~20:30

会場 荒川総合体育館
会議室

定員 15名

受講料 無料

申込み 事前にサンスマイルあらかわまでご連絡ください。お電話でも可。
☎62-3248

こんな方におすすめ！

- 姿勢改善をしたい
- 痩せやすい体づくりに興味がある
- 1人じゃ何をしたらいいかわからない
- せっかくやるならみんなで楽しくやりたい
- 35歳以上の方

【お問合せ・お申込み先】
NPO法人 サンスマイルあらかわ
TEL: 62-3248 FAX: 62-3249
受付時間: 月~金 8:30~17:30

NPO法人希楽々

意識と体が変わるトレーニング

ダイエット講話 自宅で出来る有酸素ジャンプトレーニング 引き締め筋力トレーニング

日時 11月30日(水)

19:30~20:30

会場 神林総合体育館
ミーティングルーム

定員 10名

受講料 無料

申込み 事前に希楽々事務局へお声がけください。
LINEや電話でも可。
☎66-8119

こんな方にオススメ

- ☑カラダを引き締めたい
- ☑ダイエットを始めるきっかけが欲しい
- ☑痩せたいけど何から始めれば？
- ☑40歳~60歳の方 (以外の方でも参加OK)

【お問合せ・お申込み先】
NPO法人 希楽々
TEL: 66-8119 FAX: 66-8112
受付時間: 月・水~金 8:30~21:30
火・土 8:30~17:30

歩こうむらかみプロジェクトについて

このプロジェクトは、ウォーキングを生活習慣に取り入れて、市民の運動実施率50%を目指している保健医療課・介護高齢課・生涯学習課・総合型地域スポーツクラブによるプロジェクトです。

1 参加
申し込み

2 ポイントを
貯める

3 27ポイント
達成後申請

ポイント達成後、申請者には歩こうむらかみオリジナルグッズ進呈！

さらに！

達成者の中でも検診値が改善された方や痩せたなどの効果があった方から抽選でQuoカード3,000円分を10名様にプレゼント！



【歩こうむらかみプロジェクトのお申込み等 総合窓口】

NPO法人 愛ランドあさひ (朝日総合体育館内)

村上市岩沢5681 ☎72-1445