

# 光市記者発表資料

平成28年8月5日

件名

「光のあるくロードウォーキングラリー・チーム編」の実施について

内容

市では光市健康づくり推進計画「スマイルチャレンジ事業（うごく）」の一環として、仲間とともにウォーキングに取り組むことで運動習慣づくりのきっかけとしていただけるように、「光のあるくロードウォーキングラリー・チーム編」を実施します。また、実施に先立ちまして、オープニングイベントとしてウォーキング講座を開催します。

## 【光のあるくロードウォーキングラリー・チーム編】

### 1 対象

18歳以上の市民または光市に通勤・通学している人で、2人以上のグループで登録（光のあるくロードウォーキングラリー未登録者が1人以上いること）

### 2 準備物

歩数計

### 3 参加方法

平成28年9月15日（木）から12月15日（木）までの間に各自でウォーキングを行い、歩数を記録します。終了後、開始前後の体重や血圧の記録とともに、12月28日（水）までに報告書を提出してください。

### 4 表彰

3つの部門を設け、表彰します。

内容

## 【ウォーキング指導員による「知って得するウォーキング講座」】

### 1 日時

平成28年9月10日（土）9時30分～11時30分（受付9時～）

### 2 場所

光市総合体育館

### 3 対象

18歳以上の市民または光市に通勤・通学している人（先着100人）

### 4 持参物

室内シューズ、タオル、飲み物、帽子、歩数計（お持ちの人）

※運動のできる服装でお越しください。

申込方法等、詳細につきましては別紙チラシをご参照ください。

問合せ

担当課 光市健康増進課健康増進係 担当者 中田 由紀子（電話 0833-74-3007）

# 光のあるくロードウォーキングラリー・チーム編

～ウォーキングを通して仲間と健康づくりをしませんか?～

『光のあるくロードウォーキングラリー』を開始して10年、現在登録者は650人を突破しました。市では、さらに多くの方が運動に親しんでいただけるよう、光市健康づくり推進計画「スマイルチャレンジ事業」として、“光のあるくロードウォーキングラリー・チーム編”を開始します。家族や友人、職場や地域の仲間を誘って、みんなで運動習慣づくりに取り組んでみませんか。

## 対象

18歳以上の市民または光市に通勤・通学している方  
2名以上のグループで登録（条件①グループに1名以上光の  
あるくロードウォーキングラリー未登録者がいること）

## 準備するもの

歩数計

## 参加の流れ

### ① 「参加申込書」に必要事項を記入し、提出

健康増進課まで持参、FAX、または郵送してください。

※提出期限：平成28年9月14日（水）

申請時にお渡しするもの

個人記録帳・終了報告書・希望者に光のあるくロードマップとウォーキング手帳



### ② 各自で毎日ウォーキングを行い、個人記録帳に記入

【平成28年9月15日（木）～12月15日（木）の3か月間実施】

### ③ グループ全員の個人記録帳と終了報告書を提出

健康増進課まで持参もしくは郵送してください。

※提出期限：平成28年12月28日（水）

## 表彰について

「よく歩いたで賞」「スリムになったで賞」「みんなで歩いたで賞」の3部門で後日表彰を行います。表彰については別途ご案内いたします。

なお、結果については市広報やホームページ等で紹介させていただく場合があります。

※体重についてはチームの平均減少体重をみるもので、個人が特定されることはありません。

◎問い合わせ・申し込み

光市健康増進課（あいぱーく光内）

〒743-0011 光市光井2丁目2番1号

TEL 0833-74-3007 / FAX 0833-74-3072

Eメール：kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp



# 知って得するウォーキング講座

参加無料！

先着 100名

光市健康づくり推進計画「スマイルチャレンジ事業」として、“光のあるくロードウォーキングラリー・チーム編”の開始に先立ちまして、オープニングイベントを開催します。正しい歩き方を楽しく学んでウォーキングしましょう。ぜひご参加ください！

とき

平成28年9月10日(土)

ところ

光市総合体育館 (光市大字光井1941番地1)

対象

18歳以上の市民または光市に通勤・通学している方

※光のあるくロードウォーキングラリー・チーム編申込者優先！

持参物

室内シューズ、タオル、飲み物、歩数計(お持ちの方)

※運動のできる服装でお越しく下さい。

晴天時は外周を歩きます。必要に応じて帽子を持参してください。

## 《タイムスケジュール》

9:00 受付開始

9:30 開会式

9:40 講座開始

(フィットネスウォーキング指導員による講話と実技指導)

11:30 終了予定



◆申し込み方法：事前の申し込みが必要です。別紙「参加申込書」を記入し、8月31日(水)までに健康増進課まで持参、FAX、または郵送してください。電話での申し込みも受け付けます。

◎問い合わせ・申し込み

光市健康増進課 (あいぱーく光内)

〒743-0011 光市光井2丁目2番1号

TEL 0833-74-3007 / FAX 0833-74-3072

Eメール: kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp