

いろは健康ポイント事業・健康になりまっする教室 参加者の追加募集

問合せ／健康政策課 内線 2479 FAX (471)7092

志木市独自の取組「健康寿命のばしマッスルプロジェクト」として実施している「いろは健康ポイント事業」と「健康になりまっする教室」には、現在、2つの事業あわせて約1,700人の市民の皆さんが参加しています。事業が好評のため、参加者を追加で募集します。

あなたもいっしょに、健康寿命日本一のまちをめざしましょう！



◆いろは健康ポイント事業 …気軽に健康づくりをはじめたい人におすすめ

無償貸与された歩数計を携帯し、市内の専用端末にかざして歩数のデータを送信したり、市の指定する健康づくりプログラムへの参加や健診結果、人間ドックの結果の写しなどを提出した場合にポイントが獲得できる事業です。貯まったポイントは商品券と交換できます。詳細については、市ホームページまたは公共施設に設置の募集チラシをご覧ください。

参加条件／次の①～③のすべての条件を満たす人

- ①40歳以上の市内在住者(昭和52年4月1日以前に生まれた人が対象です)
- ②参加期間中に行う健康関連のアンケート調査、計測会(体組成測定など)に参加できる人
- ③原則として、平成29年7月から平成30年3月までこの事業に参加できる人

参加費／無料(歩数計は無償で貸与します) 募集人数／500人(申込み多数の場合は抽選)

◆健康になりまっする教室 …健康づくりにしっかり取り組みたい人におすすめ

参加者の健康状態にあわせて「歩くこと・筋力アップトレーニング・食事コントロール」の三位一体の指導を行い、8か月間、健康づくりにじっくりと取り組む教室です！

対象／40歳以上の市内在住者(昭和52年4月1日以前に生まれた人)

参加費／月500円 定員／各コース30人

会場	コース	時間	実施期間	実施回数	指導内容
市民会館	火曜日コース	10時～11時30分	7月11日～2月20日	全24回	有酸素運動(ノルディックウォーキングなど)、筋力トレーニング、ストレッチ、食事指導
	木曜日コース		7月13日～2月15日		

その他／健康になりまっする教室に参加するには、健康ポイント事業への参加が必須となります。

また、効果を測定するため、体力測定(初回・3か月目・最終回)と、血液検査(採血)を実施します。

◆申込み

5月1日(月)～19日(金)に、次のいずれかの方法で健康政策課へお申し込みください。

①郵送またはFAXで申し込む

市内公共施設に設置の募集チラシ内にある専用申込用紙に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAXで申込み

②電話で申し込む

③インターネットで申し込む

市ホームページ上にある専用の申込フォームに入力して申込み(右のQRコードからも申込み可)



▲申込フォーム

たまったポイントは、市内で使える商品券と交換できます！



なりまっする教室では食事バランス講座にも参加できます！

