

あなたの足が

支える。

健康。

てくてく歩こう
さんのへウォーキング2020
詳しくはウラ面へ

キリトリセン

「てくてく歩こうさんのへウォーキング2020」参加申込書

申込日	月 日		
ふりがな 氏 名		性別	男 ・ 女
生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日 (歳)		電話	—
住所	三戸町大字		
万歩計貸出希望	する ・ しない	8/24 (月) の説明会に	参加 する ・ しない

【提出先】三戸町役場 健康推進課 (保健センター)

※FAX (0179-20-1105) でもお申込できます

実施期間：令和2年8月24日から11月23日まで

参加者大募集！先着50名様限定！

みんなで楽しく！健康への道のりを歩いていきましょう！

開始時に足の
指の力を測定

万歩計をつけて
ウォーキング
毎日の歩数を
手帳に記録

3か月後、再度
足の指の力を測定

足指力の維持と
向上を目指します！

足の指の力がつくと転びにくくなる効果が!!

さらに！参加者にはサンカードポイント満点分進呈！

※期間内イベント全て参加した場合



【主なイベント】

①参加者説明会

日 程：8月24日（月）10:00～12:00 会場：三戸町民体育館

②浅虫クアオルト体験ウォーキング（申込は後日）

日 程：9月16日（水）参加料：昼食込み 1,500円

③城山ウォーキング（申込は後日）

日 程：10月24日（土）参加料：なし



クアオルトウォーキングとは…

気候性地形療法を用いたウォーキングのこと。海や山、自然の中を散策することで心身のリフレッシュを図ります。

【お申し込み・お問い合わせ】三戸町役場

健康推進課(保健センター)健康づくり班

TEL：0179-20-1152

FAX：0179-20-1105