

参加者募集中!



ひたむき健活 ウォーキング

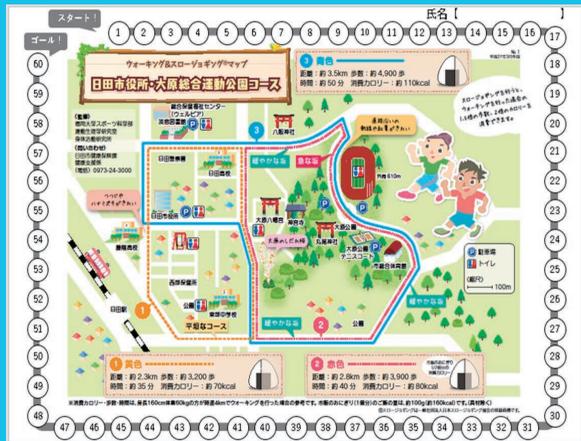
歩くことから始めよう!

POINT

ひたむき健活(ウォーキング)事業とは?

運動習慣の定着を目的としたウォーキング事業です。

- ①目標歩数を決めて毎日歩きます。(4,000歩以上)
- ②歩いた歩数を記録用紙に記入し、目標歩数に達した日は地図のマスに1つ塗りつぶします。
- ③4か月以内に60回目標達成したら記念品をプレゼント!



POINT

ひたむきカルガモウォーキング事業とは?

家族と一緒に取り組むウォーキング事業です。

- 保護者** ひたむき健活(ウォーキング)事業と同じ方法でウォーキングを実施。
- 子ども** 保護者と一緒にウォーキングできたときは、記録表に「○」をつけ、歯磨き記録も毎日つけていきます。目標達成したら記念品をプレゼント!



詳細はこちら



大分県が運用するウォーキングアプリに登録して
楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか?



詳細はこちら→



問合せ先

日田市上城内町1-8 日田市総合保健福祉センター(ウェルピア内)日田市健康保険課 健康支援係 Tel.0973-24-3000