

健康づくり100日実践運動

1. 「健康づくり100日実践運動」は、この運動をとおして、より多くの市民の方の健康づくりの普及を図り、更に日常生活における実践・習慣化をめざすことを目的としております。
2. 運動種目はご自身の体力にあわせて、健康づくりのために行っている種目を実践しましょう。(例:ウォーキング、ラジオ体操やストレッチ、民踊など)
3. 1枚の記録カードは、全部で100マスあります。全部めいつぶしたら、100日運動達成になりますので、記録カードを総合体育館事務室窓口へ提出してください。認定カードが交付され、100日毎に認定いたします。
4. 継続して1000日達成毎に、**今治製のスポーツタオル**と**賞状**を授与いたします。総達成日欄に記入してください。



※継続することで「おぢや健康こいこいポイント」もたまりますよ※

5. 運動実践は、継続的に行うことが健康に結びつきます。栄養や休養を考慮して、長続きするように努力しましょう。家族や仲間同士で楽しく実践することが長続きするコツです。



6. その他、お問い合わせ
総合体育館内「健康づくり100日実践運動」事務局 TEL 83-0077