

令和7年度 健康長寿事業

## 目指せ 健康長寿 ～ウォーキングのまちの健康づくり～

ウォーキングとセラバンドを使った筋力アップトレーニングをライフスタイルに取り入れ、健やかな身体づくりにチャレンジしませんか。

日々のウォーキングと、セラバンド(ゴム性のトレーニング用具)を使った筋トレに3か月間取り組み、健康長寿を目指しましょう。

1. 期 間 令和7年9月6日(土)～12月6日(土)
2. 対 象 市内に在住、在勤、在学(高校生以上)の方  
40人(先着順)※初めて参加の方優先
3. 費 用 無料
4. 内 容 本事業は令和6年度まで実施していた毎日1万歩運動+の後継事業になります。セラバンド及び自重での軽度の筋力アップトレーニングを無理のない範囲で継続することで、ウォーキングで不足する部分を鍛えます。実施期間中は、歩行・トレーニング記録をつけ、報告していただきます。また、事業開始前と終了後に、体力測定を行います。なお、歩数計及びセラバンドはスポーツ課で貸与しますが、3か月分の報告をした人にはプレゼントします。(日程は裏面をご覧ください。)
5. 検査内容 体力測定(身体組成、筋肉量、筋力、柔軟性、バランス能力、歩行能力等を予定)
6. 申込み 8月22日(金)までに申込書を郵送、FAX、電子メールでウォーキング推進室へ。また、こちらの二次元コードから、インターネットでも申込みます。  
※各市民活動センターでも申込を受け付けています。
7. その他 歩いてポイントを貯めて商品をゲット!



と公式コラボしています。

利用者の方は、毎月1回の歩行記録の提出が不要となります。

※スマホアプリ利用者

⇒こまめにアプリへ同期すること

期間中にスマホを変えた方はご連絡ください。



【裏面もございます】

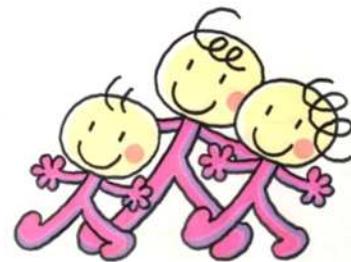
前期及び後期の体力測定に参加した方にそれぞれいきいきパス・ポイントを1ポイントずつ付与します。また、3か月分のウォーキング及びトレーニングの記録を報告いただいた方には、貸与したセラバンド及び歩数計をプレゼントします。

## <日 程>

- ※都合により、日程や会場が変更になることもあります。
- ※日程が決定しましたら、お知らせをお送りいたします。

日 時	内 容	会 場
9月6日(土)	講習会・体力測定（前期） 歩数計・セラバンドの貸与、歩行記録用紙を配付します。	唐子地区体育館
9月～12月	歩数計をつけてウォーキング セラバンド及び自重での筋力アップトレーニング	
10月～12月	前月1か月分の歩数記録報告 ※コバトンALKOOマイレージ 利用者は提出不要です。	ウォーキング推進室 まで
12月6日(土)	体力測定（後期）	唐子地区体育館

筋力アップ・きれいな歩き方を意識して、いつまでも健康でいられるように、みんなで歩きましょう！！



## お申込み・お問合せ

東松山市役所 教育委員会 生涯学習部  
 スポーツ課ウォーキング推進室（総合会館2階）  
 〒355-8601 東松山市松葉町1-1-58  
 TEL：0493-21-1439 / FAX：0493-23-2239  
 Mail：HMYO29@city.higashimatsuyama.lg.jp