

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&筋トレ★

ウォーキングと簡単な筋力トレーニングを
3か月続けて、健康な身体づくりを目指します



体力測定日程

9月19日 土

12月19日 土

会場 南地区体育館

9:00～12:00

- ・参加費：無料
- ・対象：市内在住、在勤、在学
(高校生以上)
40人【要申込・先着順】
- ・内容
3か月間、ウォーキングと筋トレを行い、記録・報告します
開始時と終了時に体力測定を行います
【測定内容】
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

申込み 8月31日(月)までに申込書をウォーキング推進室へ
(持参、郵送、FAX、メール、電子申請)

各市民活動センターでも申込を受け付けています

主催：東松山市教育委員会



市ホームページ



電子申請はこちらから

3つの参加特典



1 いきいきパス・ポイント 1ポイント!

前期・後期の体力測定に両方参加すると2ポイント付与

2 コバトンALKOOマイレージ 300ポイント!

前期・後期の体力測定に両方参加すると600ポイント付与

3 貸与用具をそのままプレゼント!

3か月分の記録報告で「セラバンド」等をプレゼント

いきいき
ポイント



こんな方におすすめ!

「最近運動不足かも...」

「健康診断の結果が気になる...」

「運動を始めるきっかけがなくて...」

「続けられるのか不安...」

- ✓ 体力測定で変化が分かる!
- ✓ みんなでやるから続けられる!
- ✓ 運動習慣が身につく!



スケジュール

- 8/31(月) 申込期限
- 9/19(土) 体力測定①

3か月の取組期間

ウォーキング・筋トレ
毎月歩行記録報告※

※コバトンALKOOマイレージ利用者は不要

- 12/19(土) 体力測定②



大学教授による講義もあります



セラバンドを使ったトレーニング!

問合せ

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:sportska@city.higashimatsuyama.lg.jp