

第2弾

加積地区住民限定

万歩計を使って 歩こう！動こう！コロナに負けるな！

コロナゼロにチャレンジ

参加者大募集！

◆申込期間：5月1日（土）～5月31日（月）（日曜・祝日除く）

朝9時～夜10時まで受付

※チャレンジ期間は申込された翌日から最長1ヵ月間

◆対象：加積地区住民の方

◆参加費：無料

※公民館の万歩計使用の場合は補償金として500円お預かり
万歩計返却時に返金

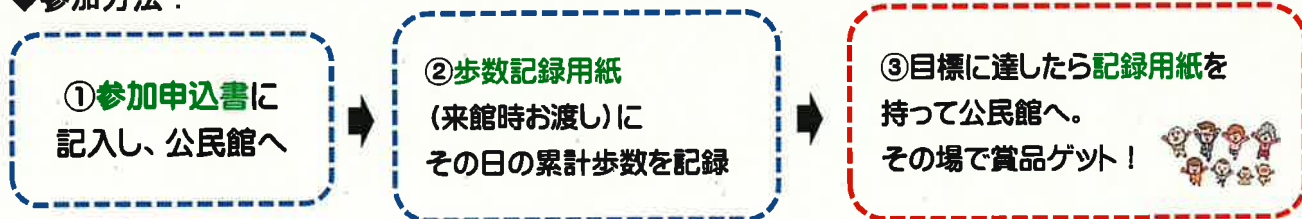
◆募集人数：約100名

◆内容：体を動かすことが目的なので、ウォーキングだけでなく、犬の散歩・買い物・畑仕事等日常動作も対象。万歩計や携帯電話・スマートフォンの万歩計機能を使用して、1ヵ月以内に目標に達したら賞品ゲット！期間中1人2回までチャレンジOK

◆参加賞：申込された方全員に、かぶりんせんべいを進呈！

◆達成賞品：万歩計またはかぶりんティッシュ5箱パック+ペン型LEDライト

◆参加方法：



★目標累計歩数★

コロナゼロ
56706歩



◆問合せ先：加積公民館 TEL (24) 4440

◆主催：加積地域振興会 保健体育部会 ◆共催：加積公民館

裏面もみてね

切り取り線

第2弾「コロナゼロにチャレンジ」参加申込書

氏名 (年齢)	() 才	() 才
住所	魚津市	魚津市
連絡先・TEL	() -	() -
使用する万歩計	1. 公民館のもの 2. 自分のもの(携帯/スマホ/万歩計)	1. 公民館のもの 2. 自分のもの(携帯/スマホ/万歩計)
1回達成時の景品	1. 万歩計 2. かぶりんティッシュ5箱パック	1. 万歩計 2. かぶりんティッシュ5箱パック

チャレンジ成功への近道 一問一答



ふだん運動せんちゃ。無理やわ

大丈夫！日常生活の動作+ほんの少しの意識で目標は達成できますよ



10分ごとの歩数換算目安 ※実際の歩数ではありません。

掃除機がけ⇒1,000歩

ラジオ体操⇒1,320歩

料理と後片付け⇒800歩



洗濯干し・取り込み⇒1,000歩

買い物⇒1,130歩



万歩計って必要なん？

万歩計をつけることで、意識して多く動くようになったという報告もあるよ。ごみ捨てを車⇒徒歩に替える等、小さいことから始めてみましょう！千里の道も一歩から！



雨降ってて、外出るのだやいわー↓

ラジオ体操は真剣に取り組むと、1300歩相当の運動量になるそうよ。家の中で足踏みやストレッチするだけでも効果があるの！



歩数リセットしてしもた！また最初からけ？

歩数記録表に累計歩数を記録してね。面倒だけどお願いします



これを機にウォーキング始めようかな。なんかコツあるけ？

- ①『普段歩き≠ウォーキング』ある程度の運動負荷をかける！
60代以上「なんとか会話できる早歩き」50代以下「会話はできるが歌えない」程度◎
- ②『コマ切れで、ちょこちょこ』まとめて歩かなくていいんです！
- ③『ウォーキングは一石なん鳥にもなる』嫌々歩かない！
「朝⇒ダイエット効果」「夕方⇒安眠効果」「心肺の強化」「集中力・記憶力向上」「ストレス解消」「美容効果」「代謝・免疫カアップ」
- ④『絶対に無理をしないこと！』これ一番大事！！
徐々に時間を増やし、疲れたら休憩しましょう。継続は力なり！
準備運動・水分補給を忘れず、交通安全に気を付けてくださいね

