

元気な活動をご紹介

めげせ！元氣なふちゅう 30

ウォーキングレポート

◎てくてくウォーキング チャレンジ事業

ウォーキングを通して職場内で親睦を深め、継続した運動習慣を付けることを目的に2か月間取り組んでいた、てくてくウォーキングチャレンジ事業を紹介いたします。

昨年参加していただいた事業所は、69チーム、238人。そのうち、目標歩数を達成されたのが49チーム、177人でした。達成チームを対象に、抽選で府中の特産品などを贈りました。

この事業は、一旦終了しますが、ウォーキングは手軽で身近な運動ですので、今後も継続していただきたいと思います。

参加者の声

▽体の調子が良くなった。
▽前回から続けていて、職場での親睦につながった。
▽毎日、歩数のばらつきがあったが、1日の目標歩数以上歩けたので良かった。2か月間、意識を持って歩くことができて楽しかった。

健康づくりのためには、1日8000歩程度が望ましいと言われていますが、あくまで個人の体調やその日の天

ウォーキングを継続しましょう

思う。
▽今度は、筋トレも取り入れていきたい。



候に応じて、ウォーキングに取り組んでいただきたいと思えます。「雨の日は歩かない」などの無理のない目標設定も、運動習慣の定着のコツ。大事なものは、楽しみながら歩くことです。今後も、個人個人のペースで、ウォーキングに親しんでいただきたいと思います。

問い合わせ先 健康推進課
(リ・フレ内) ☎47-1310)

抽選結果

◎一等 (1チーム)

景品 木製の一輪挿し (1人1つ)
▷広島ガス住設株式会社上下支店



チームの中には、今も歩数計を付けて歩いている人もいます。

◎二等 (3チーム)

景品 浅野味噌のフリーズドライ味噌汁の詰め合わせ
▷ゆうゆう高木
▷理容ツチダ
▷府中北市民病院リハビリ室

◎三等 (5チーム)

景品 歩数計 (1人1つ)
▷橋崎外科医院
▷株式会社武田組
▷府中市民病院地域連携室
▷わかば
▷こもれば (府中市民病院食Navilestaurant)

◎四等 (10チーム)

景品 スティックコーヒーの詰め合わせ
▷髪屋のモリヤマ
▷府中市立図書館
▷グループホーム松花園
▷有限会社ヤストモ文具
▷株式会社オガワエコノス… 3チーム
▷株式会社北川鉄工所… 3チーム