

イベント「～集まれメタボマン スリムマン～

成人期

健康いさはや 21 ウォーキング

年に一度、メタボリックシンドローム予防のために、運動習慣の定着につながる機会を提供しています。ぜひご参加ください。

【対象】 成人

【参加方法】 個人またはグループ参加

【参加費】 300円程度

【内容】 6キロ程度のウォーキング
共催団体による健康グッズや農産物販売コーナー開設

【利用効果】

- ・運動実施に役立つ「参加賞」をいかして、運動を始めた。
- ・グループで参加することで、自動的に「つづくっ隊」の申込ができる。
- ・アンケート結果より、運動習慣のない人の8割が、この大会の参加が運動を始めるきっかけとなると回答されました。
- ・運動実施に役立つ「健康グッズ」(万歩計やスポーツ用品など)が、手に取り選べます。

【利用した市民の声】

諫早に居ながら、知らない通りや景色があり、今後のウォーキングの参考になった。

多数の方々と話しながら元気に歩けたので楽しかったです。



【身体活動・運動班からのメッセージ】

- ・ウォーキングを継続し、メタボマンを卒業しよう。
- ・活動を通じて改めて人生において健康の大切さを痛感しました。市民のお役に立てば幸いです。
- ・健康づくりのため、運動習慣を大切に、エクササイズ目標を持って日々努力しようと思います。