

保健センター開催の運動教室

# リ ボディ Re:Body のご案内

5/13(木)	椅子ヨガ 中島まなみ先生
5/27(木)	
6/11(金)	ストレッチーズ 中島まなみ先生
6/24(木)	
7/16(金)	筋トシ 河上耕希先生
7/28(水)	
8/12(木)	リズムボクシング 石橋恵先生
8/25(水)	
9/10(金)	バランスボール 中島まなみ先生 &河上耕希先生
9/21(火)	

10/7(木)	マットヨガ 中島まなみ先生
10/19(火)	
11/12(金)	ストレッチーズ 中島まなみ先生
11/25(木)	
12/7(火)	筋トシ 河上耕希先生
12/21(火)	
1/14(金)	リズムボクシング 石橋恵先生
1/24(月)	
2/10(木)	マットヨガ 中島まなみ先生
2/22(火)	
3/11(金)	バランスボール 中島まなみ先生 &河上耕希先生
3/22(火)	

中島まなみ先生



石橋恵先生



河上耕希先生



問津別地区では、  
10/13(水)、11/16(火)に  
椅子ヨガとバランスボール教室を  
開催します。  
近くなりましたら広報等  
お知らせいたします。

※ストレッチーズ、バランスボール、リズムボクシングはどちらかの日程のみの参加となります。

## ※教室は会員登録制です※

事前登録期間に電話か QR コード、  
メールから登録を行ってください。

▼ 事前登録期間 ▼  
4月1日～5月6日  
★定員:30名(先着順)

★期間を過ぎてもお好きな教室からご参加  
いただけます。お気軽にご連絡ください。

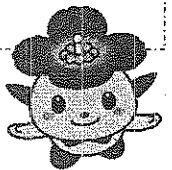
お申込みは  
こちらから!

☎: 5-1790(保健福祉課 保健グループ)

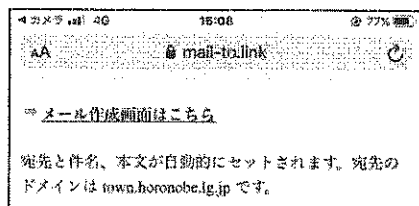
✉: [hoken@town.horonobe.lg.jp](mailto:hoken@town.horonobe.lg.jp)

→運動教室参加希望と記載の上、

氏名、生年月日、電話番号をお知らせください。



メールの方は  
こちらが  
便利です↓



Co/Sec. 送信人: [REDACTED]

件名: 参加希望

①運動教室、料理教室のどちらの教室の参加希望か、②氏名、③生年月日、④電話番号を本文に記載し、送信してください。(個人情報は参加受付のみに使用し、取り扱いには十分留意いたします。)

※メールが確認でき次第、折り返しメールを送りますので、受け取り設定の確認をお願いいたします。  
※QRコードからのメールは届くまで時間がかかるため、教室の前日、当日のお申し込みはアドレス手打ち、または電話でお願いいたします。  
※機種によって正しく表示されない場合がございます。

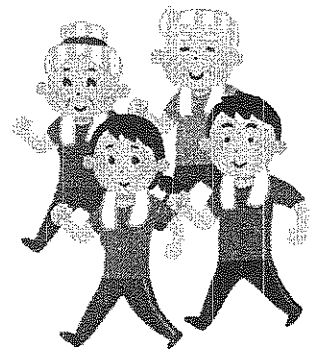
みんなで楽しんで歩きましょう！！

# ほろのベウォーキングラリー

の開催について

皆さんの健康になろうとする気持ちや行動を応援するために、幌延町健康増進計画実行委員会主催で、ウォーキングラリーを行います。いきいきブルピーポイント事業の対象です。

- 1 内 容 参加登録した方にお渡しする、ウォーキングラリー記録帳に開催期間中の歩数を毎日記録します。万歩計をつけ忘れた場合は、歩数換算表又は10分の歩行で1000歩を目安に計算して記入しても構いません。到達歩数に応じてブルピーポイントが貰え、ごみ袋や商品券などと交換できます。
- 2 対 象 18歳以上の町民
- 3 登録料 無 料
- 4 開催期間 登録受付日から令和3年10月31日まで
- 5 登録受付 令和3年4月5日(月)～4月30日(金)
- 6 申込み先 窓 口：幌延町役場保健福祉課、幌延町総合体育館、  
問寒別生涯学習センター  
メール：保健グループ [hoken@town.horonobe.lg.jp](mailto:hoken@town.horonobe.lg.jp) に  
→「ウォーキングラリー申込み」とメールを送信してください。  
→申請書を送りますので必要事項を記入して再送信してください。  
→Excel版のウォーキング手帳を送信します。
- 7 その他
  - ・ご自分用の万歩計を準備できるまで、貸し出します。  
(数に限りあり、お早めに！)
  - ・万が一のけが等に備えて、スポーツ保険への加入をお勧めします。
  - ・報告期限は令和3年11月30日(火)まで。
  - ・ご不明な点は、保健グループ(☎5-1790)までお問い合わせください。



## ☆いきいきブルピーポイント事業の対象事業☆

- ☆参加登録時に6ブルピー、歩数報告時に6ブルピーを付与します。
- ☆報告時の達成歩数が20万歩以上で4ブルピー、40万歩以上で6ブルピー、60万歩以上で10ブルピー、以降20万歩ごとに3ブルピーずつ追加されます。
- ☆上限は200万歩です。200万歩達成した方には達成ボーナスとしてプラス10ブルピーが加算されます！(総数50ブルピー)

無理せず楽しい健康づくりは、今より10分多く動くことから！

