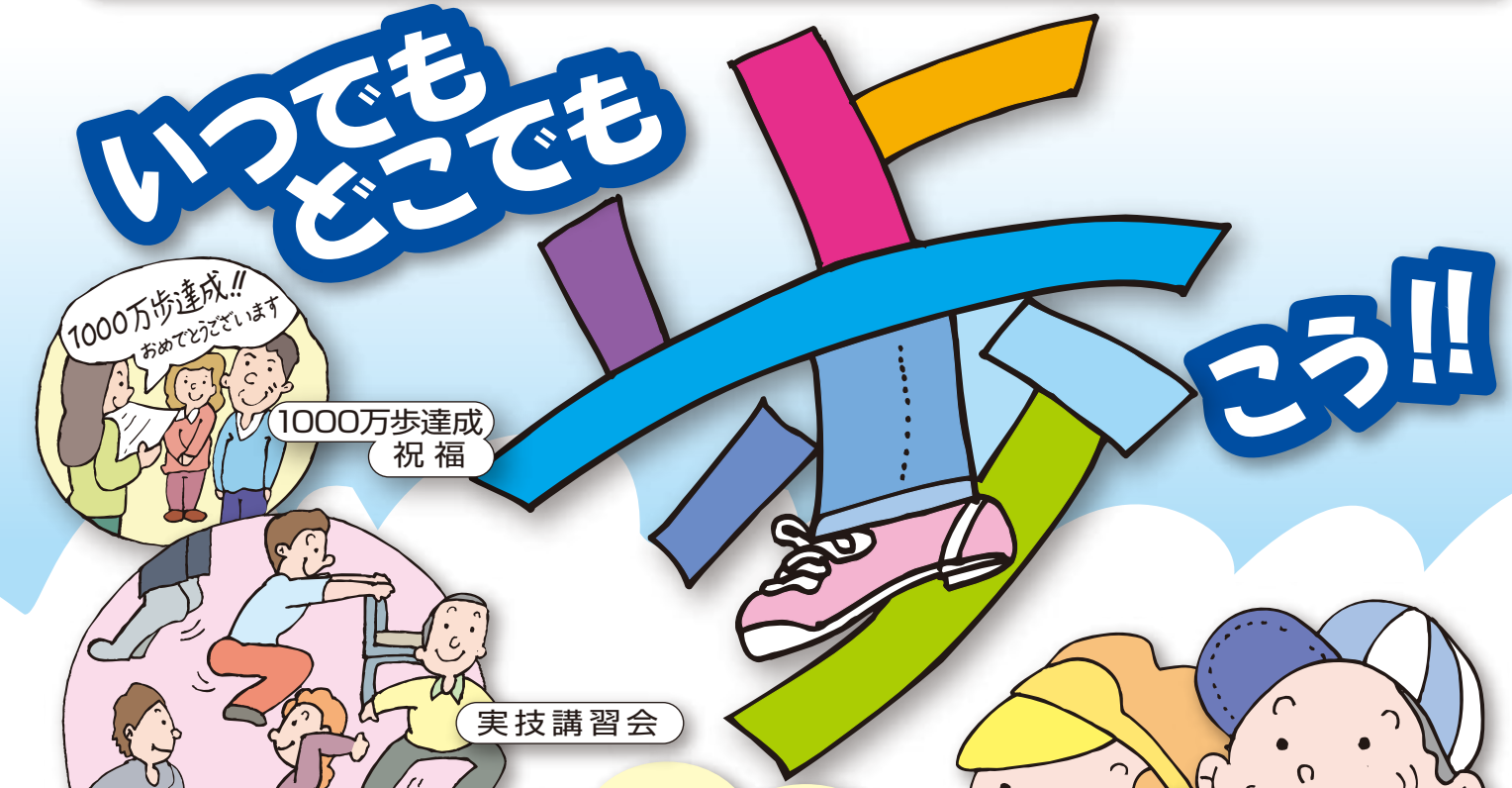
尼崎市高齢介護課・社会福祉法人尼崎市社会福祉協議会からのお知らせです

いつでもどこでも



こう!!

1000万歩達成
祝 福

実技講習会

尼崎市では、
65歳以上の方を対象に、
ウオーキングを
奨励する事業として
「いきいき100万歩運動事業」
を実施しています。

事業への登録及び参加は無料です

体力測定＆
体組成測定

65歳以上の市民の皆様で、すでにウオーキングをされている方、これから始めようと考えておられる方に、ウオーキングの歩数を記録するためのオリジナル「いきいき100万歩運動貯筋通帳」を進呈いたします!!

特典1

見事、100万歩達成された方には、記念品として、スポーツキャップを進呈しています!!

100万歩達成!!

特典2

200万歩、500万歩達成者にも記念品を贈呈し、1000万歩を達成された方には市長表彰があります!!
（1000万歩達成以降 500万歩ごとにも記念品あり）

特典3

この他、ウオーキングや健康づくりの専門家を招いての講習会、体力測定会などを開催しています。

★申し込み受付はこちらまで　（介護保険被保険者証と印鑑をご持参ください）

尼崎市高齢介護課（TEL 6489-6356）月～金・午前9時から午後5時30分まで
ただし、祝日・年末年始を除く
尼崎市立総合老人福祉センターほか 4カ所の老人福祉センター