

70周年記念 せき*ミリオンウオーキング手帳が完成しました！

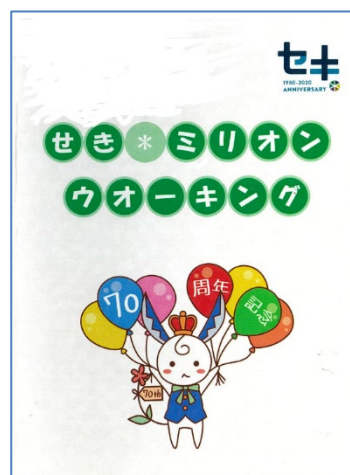
毎回、工夫を凝らしたデザインでご好評いただいている、「せき*ミリオンウオーキング手帳」が、今年は市制70周年記念として、大幅にバージョンアップしました。

いつもよりちょっとリッチな表紙は、ぜひ、手に取って触れていただきたい仕上がりです。

内容も充実しています。

ウオーキング歩数記録票以外にも、ウオーキングの効果や楽しむコツ、基本姿勢や靴の選び方などの基本から、健康体操や、クアオルト健康ウオーキング、関の道ウオーキングガイドなど健康づくり事業のご案内、with コロナのウオーキング注意点など、情報が盛りだくさんです。いつも手元に置いてウオーキングしてください。

デザインは2種類



発行部数 各1,250部

ぜひ、このウオーキング手帳にとじこまれている、登録ハガキで、せき*ミリオンウオーキングにエントリーしてください。5ヶ月以内で100万歩を達成し、報告ハガキを送っていただいた方には、記念品を差し上げます。

また、登録・報告で、せき*しあわせヘルスマイレージのポイントももらえます。

(照会先)市民健康課 関市保健センター 関市日ノ出町 1-3-3
TEL:0575-24-0111(直通) FAX:0575-23-6757(直通・FAX専用)

