

ヘルシーウォーキング

ヘルシーウォーキング手帳に毎日の歩数を記録して生活習慣病を予防しよう！
100万歩ごとに色違いのバッジをお渡ししています。

手帳を
ゲット！



ヘルシーウォーキング手帳に毎日の歩数を記録

登録・歩数確認会

- ・歩数確認
- ・記念バッジの進呈（500万歩目は金バッジ）
- ・体力測定（中止する場合があります）
- ・研修のご案内など

記念バッジ
(500万歩 金バッジ)



ヘルシーウォーキング手帳

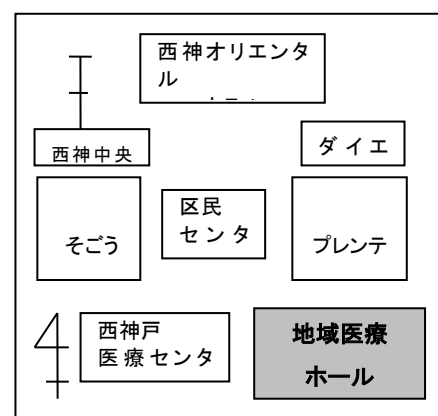


手帳をリニューアルしました！
日々の歩数やヘルスデータが記録でき、健康情報の掲載もあります。

時間	実施日	時間	会場
8月	21日(金)	13:45~15:00	地域医療ホール
10月	15日(木)	9:45~11:00	地域医療ホール
12月	3日(木)	9:45~11:00	地域医療ホール
	23日(水)	13:45~15:00	西区役所 3F
2月	17日(火)	13:45~15:00	地域医療ホール

※新型コロナウイルス感染症流行のため開催月を隔月とし、カフェを中止します。

地域医療ホール地図



※手帳の配布は、登録会・西区役所・西神中央保健福祉サービス窓口で行っています。

【登録・歩数確認会】
対象：西区在住・在勤の方
※予約不要

- ・歩数計は各自ご準備下さい。
- ・上記の日程・場所を確認のうえ、お越し下さい。

管理栄養士による栄養相談、
保健師による健康相談を
行っています。
お気軽にご相談下さい。
※要予約



お問い合わせ先
こども保健係
(西区役所 3F)
(電話) 929-0001