

平成28年度

もっと歩こう もっと知ろう きたもと

# めざせ！毎日1万歩運動

## 【コースのご案内】

※ 各コースの定員を超えた場合は、抽選になります。

### とことんコース【定員 200 人※】

- ・ 歩数データ管理、体組成測定
- ・ 血液検査、体力測定
- ・ 開始時・終了時のセミナーと、毎月の講習（主に平日開催）に参加

とことんコース限定

|           | 9月                  | 10月         | 11月     | 12月  | 1月      | 2月             | 3月      |
|-----------|---------------------|-------------|---------|------|---------|----------------|---------|
| 共通        | ウォーキングの実施(各自)、体組成測定 |             |         |      |         |                | 報告会     |
| 講習は平日(毎月) |                     | 開始セミナー・栄養講座 |         | 栄養講習 |         | 終了セミナー・栄養講座    |         |
| とことん限定    | 血液検査①<br>体力測定①      | 運動実技講習①     | 運動実技講習② |      | 運動実技講習③ | 血液検査②<br>体力測定② | 運動実技講習④ |

： 必ず参加

- ・ 血液検査は、9月14日(水)、9月15日(木)午前中に、北本市役所で実施します。
- ・ 今年度、市の特定健診を受診した人は、特定健診の血液検査結果を代用するため、9月の血液検査を省略することができます。

### 歩こうコース【定員 800 人※】

- ・ 歩数データ管理、体組成測定
  - ・ 開始時・終了時のセミナーと、講習（主に土日開催）に参加
- \* 講習はオプションで選択可

|                | 9月                  | 10月         | 11月 | 12月           | 1月 | 2月          | 3月  |
|----------------|---------------------|-------------|-----|---------------|----|-------------|-----|
| 共通             | ウォーキングの実施(各自)、体組成測定 |             |     |               |    |             | 報告会 |
| 講習は土日中心(オプション) |                     | 開始セミナー・栄養講座 |     | 栄養講習(オプション)   |    | 終了セミナー・栄養講座 |     |
|                |                     |             |     | 運動実技講習(オプション) |    |             |     |

： 必ず参加

- ・ セミナー・栄養講座は、10月25日(火)、10月29日(土)、10月30日(日)に、北本市体育センターで実施します。