

令和 6年 1月 5日



裾野市マスコットキャラクター

## 活動量計を活用した運動事業の参加者募集

運動効果を見える化しよう！

活動量計を活用して、自分の活動量を見る・知る・気づく・改善する・評価する → 運動継続を目指そう！

1 日程・内容：全5回お越しいただきます

|              | 日程   | 内容   |
|--------------|--|--|
| 1) 活動量計貸与    | <b>1月26日(金)～2月2日(金)</b><br>の間にて貸与                        | 活動量計の基本的な操作説明をします。<br>*お一人5分程度です   |
| 2) 活動量計返却    | <b>2月9日(金)までに返却</b>                                      | 活動量計を回収します。<br>*回収のみです   |
| 3) 結果返却、運動指導 | <b>2月16日(金)</b><br>受付時間：13時15分～13時30分<br>運動指導：13時30分～16時 | 活動量をグラフ化したものをお渡しし、健康運動指導士から運動指導を実施。再度活動量計を貸与します。<br>*室内運動靴、動きやすい服装、タオル、水分をお持ちください。 |
| 4) 活動量計返却    | <b>3月1日(金)までに返却</b>                                      | 活動量計を回収します。<br>*回収のみです   |
| 5) 結果返却      | <b>3月8日(金)以降</b>   | 初めの2週間との活動量の比較をグラフ化したものをお渡しします。*お一人5～10分程度です                                       |

2 会場：福祉保健会館1階（裾野市石脇524-1）

3 対象：裾野市民20名

4 費用：不要

5 申込み：必要。申し込み期間 1月9日(火)～1月25日(木)まで  
電話・窓口で健康推進課に申込み

担当

裾野市 健康福祉部 健康推進課  
電話 055-992-5711  
担当課長：杉本 一之  
担当者：大國 祥太郎