

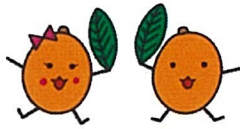
11月強調月間

『散歩で健康』大作戦！

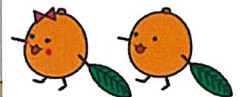
☆「歩く習慣を身に付けて」景品が当たる抽選に応募しよう☆

【歩くことのメリット】

- ・生活習慣病の予防
- ・睡眠の質の向上
- ・骨粗しょう症の予防
- ・転倒の予防
- ・ストレスの軽減



【健康寿命を延ばそう】
季節を感じたり、仲間と一緒にウォーキングして
楽しく健康寿命を延ばしましょう。

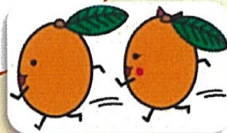


室内でもOK



【ポイント】

- ・ウォーキング前にストレッチをしましょう。
- ・ウォーキングの時の目線は、やや遠くを見るようにしましょう。
- ・水分補給も忘れずに！



【注意】

絶対に無理をしないこと。
体調が悪いときや気分が
乗らないと感じる時はお
休みしましょう。



- ◇ 応募条件 年齢60歳以上で、1日15分以上歩いた日が15日以上ある方。
- ◇ 応募方法 歩いた時間を裏面のカレンダーに記録し、名前・住所などをご記入ください。
- ◇ 提出先 ・役場「長寿あんしん課」または下記の場所に設置した回収箱へ。
(西部・中央・東部の各公民館・いこいの里・情報プラザ人の駅・岡垣サンリーアイ)
※開館時間をご確認ください。
・寿会連合会会員は所属する単位クラブ会長へ。
- ◇ 景品 1等～4等 景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
※当選された場合はインタビューを行うことがあります。
- ◇ 参加賞 回収箱へ投函または長寿あんしん課へ郵送の方・・・指定ごみ袋(中)1枚
長寿あんしん課または単位クラブ長へ提出の方・・・指定ごみ袋(中)2枚

提出締切：令和7年12月4日(木)

裏 面

NO.

◆ 11月強調月間カレンダー ◆

日	月	火	水	木	金	土
						1 ()分
2 ()分	3 ()分	4 ()分	5 ()分	6 ()分	7 ()分	8 ()分
9 ()分	10 ()分	11 ()分	12 ()分	13 ()分	14 ()分	15 ()分
16 ()分	17 ()分	18 ()分	19 ()分	20 ()分	21 ()分	22 ()分
23 ()分	24 ()分	25 ()分	26 ()分	27 ()分	28 ()分	29 ()分
30 ()分	1日15分以上歩いた日数を記入					日

歩いた時間を記録

◎氏名・住所など記載漏れのないようにご記入ください

氏 名	
住 所	岡垣町
行 政 区	
電 話 番 号	

お薦めの散歩コースがあれば教えてください！

◎寿会連合会会員は単位クラブ名をご記入ください

単位クラブ名：

※記入漏れや記載誤りがあれば景品や参加賞などをお届けできないことがあります

この欄は参加賞の受け取り時に使用するものです

窓口受取 (本人 ・ 代理人)

受領日	/	署 名	
-----	---	-----	--

代理人連絡先

住所： 岡垣町	電話番号：
---------	-------

お問い合わせ先： 岡垣町役場 長寿あんしん課 長寿支援係 (282-1211)