

# 歩こうむらかみ

このプロジェクトは、ウォーキングを生活習慣に取り入れて、市民の運動実施率40%を目指している保健医療課・介護高齢課・生涯学習課・総合型地域スポーツクラブによるプロジェクトです。

## Project

**全教室  
参加費無料!!**

歩こうむらかみプロジェクトは、働き世代のウォーキングの推進と運動実施率の向上を目指し、総合型地域スポーツクラブで開催する健康づくり教室の無料体験を開催します。

教室に参加希望の方は、歩こうむらかみプロジェクトに登録して、教室のお申し込みを行ってください。

また、教室終了後はアンケートにご協力をお願いいたします。

## それぞれの ダイエット教室（全3回）

生活習慣を見直して、自分に合った継続できる運動を見つけよう！

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 期 日 | 6/10(火) 6/17(火) 6/24(火) |
| 時 間 | 午後7時30分～8時30分           |
| 会 場 | クリエート村上                 |
| 内 容 | 有酸素運動、ストレッチなど           |
| 定 員 | 先着20名                   |
| 締 切 | 6/5(木)                  |
| 持ち物 | 室内用運動靴<br>飲み物<br>タオルなど  |



定期開催している教室が1回無料で体験できます！

## ヨガ教室

自分の体と心に向き合い、呼吸を感じて心地よい自分だけの時間を楽しみましょう。

|     |                                             |
|-----|---------------------------------------------|
| 期 日 | 6/5(木)・12(木)・19(木)・26(木)<br>*このうち1回無料参加できます |
| 時 間 | 午後7時30分～8時30分                               |
| 会 場 | 村上体育館 柔道場                                   |
| 内 容 | 初心者向けヨガ                                     |
| 定 員 | 各回15名                                       |
| 締 切 | 参加したい日の前日まで                                 |
| 持ち物 | 動きやすい服装、タオル、<br>飲み物、ヨガマット(貸出有)              |
| その他 | 教室は通年開催しています                                |

お問合せ  
お申込み

NPO法人総合型スポーツクラブウェルネスむらかみ  
☎52-6311（村上体育館）

## 歩こうむらかみプロジェクト申し込みについて

**1** 参加  
申し込み



参加QRコード

**2** アンケートに  
答えて提出！  
(9月発送予定)

この秋  
スポGOMI大会  
開催!

アンケート回答者には歩こうむらかみオリジナルグッズ進呈！

回答者で検査値が改善された方や、やせたなどの効果が  
あった方から抽選でギフト券5,000円分を10名様にプレゼント！

**健康づくりに関する情報配信！**

効果的なウォーキング方法や生活習慣病の  
予防や改善に関する情報をSNSで月1回  
配信します

【歩こうむらかみプロジェクトのお申込み等 総合窓口】

NPO法人 愛ランドあさひ（朝日総合体育館内）☎72-1445