

墨田区のお知らせ

NO.1855

2017年(平成29年) 5/21



毎月1日・11日・21日発行

- ◆2面以降の主な内容
- 2面 ……区功労者表彰、春の叙勲・褒章
- 3・4面 ……講座・教室・催し・募集



つながる 墨田区

すみだ

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<http://www.city.sumida.lg.jp/>

すみだを歩いて健康増進



健康を維持するためには、適度な運動を続けることが大切です。区では、「すみだ1ウィーク・ウォーク」と題して、「楽しく歩いて健康づくり」ができる取組を実施します。区内の見どころなどを歩いて、楽しく健康づくりをしませんか。

[問合せ]保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

すみだ1ウィーク・ウォーク

ウォーキングチャレンジプログラム

皆さんは、普段自分がどれくらい歩いているか知っていますか。成人(20歳~64歳)の1日の目標歩数は、男性が9000歩、女性が8500歩。このチャレンジプログラムでは、皆さんに日常の歩数を測っていただきます。



参加方法は簡単!歩数計や専用アプリを使って、7日間の総歩数の記録を区へ提出してね。提出方法等の詳細は、申込者に別途お知らせするよ。

[実施期間]6月17日(土)~7月17日(祝) **[対象]**区内在住在勤在学の方 **[費用]**無料 *専用アプリ等の詳細は申込者に別途通知 ***参加者の歩数データの集計結果は後日、本紙や区ホームページ等で公表**

ウォーク&トークイベント

チャレンジプログラムへの参加受け付けや、区内ウォーキング、ゲストと区長による対談などを実施します。
[とき]6月17日(土)午後1時~3時
[ところ]すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)ほか **[定員]**先着300人 **[入場料]**無料
***参加者には歩数計を進呈 *雨天時は内容を一部変更**



ゲストの大山加奈さん(元全日本女子バレーボール選手/2004年アテネオリンピック出場)

チャレンジプログラム&イベントの申込み

[申込み]5月22日午前8時半から催し名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、直接または電話、郵送、ファクス、Eメールで、〒130-8640保健計画課健康推進担当(区役所5階) ☎5608-8514・FAX5608-6405・EメールHOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ *チャレンジプログラムの申込みは7月5日まで

ウォーク&トークイベントでも活用します「すみだウォーキングマップ」を配布中

区民の皆さんの意見をもとに設定した7つのコースを、それぞれの見どころや消費カロリー、歩数とともに紹介しています。ぜひ、ご活用ください。
***問合せ先等で配布中(区ホームページでも閲覧可)**



私たちも1ウィーク・ウォークに参加します!



東日本金属株式会社の皆さん

会社で有志を募って、「すみだ1ウィーク・ウォーク」に参加します。このイベントは、マップを使ってまちを楽しみながら歩いたり、アプリを使って歩数を測定したりするなど、「ただ歩く」だけじゃないところが面白そうですね。普段歩かないという人も、楽しく歩きかけになると思いますよ。

すみだ1ウィーク・ウォーク 連動企画

墨田区地域ポイント制度 体験モニターを募集します!

区では、健康活動などを実践するとポイントが付与され、特典等と交換できる制度(地域ポイント制度)を計画しています。制度の本格的な実施に先立ち、体験モニターを募集します。

5つの健康活動にチャレンジして、特典と交換しよう!

最初のチャレンジ

「すみだ1ウィーク・ウォーク」への参加

[体験モニターの活動期間]6月17日(土)~11月5日(日)
***制度やチャレンジの内容、申込方法等の詳細は政策担当 ☎5608-6231へ問い合わせるか、区ホームページを参照**