

通信制

ウォーキング講座

# 日本縦断



## KKC(健康健脚チャレンジャー)募集!

### ステップ 1

#### 1日の歩数を記録

◇ポイント◇

生活の中で積極的に階段を利用したり  
意識的に歩いたりしてみましょう!

### ステップ 2

#### 記録用紙を提出

◇ポイント◇

毎月健康運動指導士より  
運動のアドバイスがあります!

### ステップ 3

#### 地図上を進み ゴールを目指す

◇ポイント◇

コース踏破で  
お米引換券をプレゼント!

#### 《参加条件》

対象:健康づくりはつらつメンバー  
(同時登録可)

期間:3か月間  
(毎月1日スタート)

参加費:無料

定員:毎月10名

#### 《特典》

◎コース踏破でお米引換券進呈

※お友達紹介で更にプレゼント!

◎歩数計無料貸出

◎3か月修了者に参加賞



武蔵野市  
友好都市  
3コース

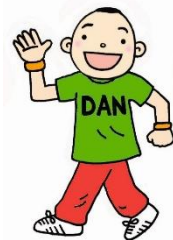
#### 《自分でこつこつKKC》

はつらつメンバー以外の方や  
KKC 修了者の方には、  
ご自身で  
ウォーキングに取り組める  
テキストとコース地図を  
お渡します。

※ご希望の方は下記申込先へ  
【自分でこつこつKKC 申込】  
とお伝え下さい。

【申込方法】① 窓口 ② 電話 ③ メール ([kkc@musashino-health.or.jp](mailto:kkc@musashino-health.or.jp))

【必要事項】① 住所 ② 氏名(ふりがな) ③ 年齢 ④ 電話番号 ⑤ 性別 ⑥ 身長  
※歩数計の貸出希望の方は窓口にてお申込ください。



musashino-city  
健康づくり支援センター

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市 吉祥寺北町 4-8-10 TEL 0422-51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>