

3ヶ月続ける！習慣になる！通信講座

チャレンジ ウォーキング

運動が苦手

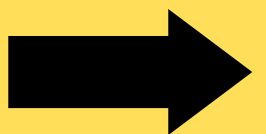
ストレス 解消

睡眠 改善

生活を見直したい



詳細は裏面またはHP



3ヶ月続ける！習慣になる！通信講座 チャレンジウォーキング



web申込



窓口申込

HPの申込フォームに入力する

1

窓口で申込用紙に記入する

自宅に記入用紙とマップが届く

2

記入用紙とマップを受け取る

目標歩数を決める
記入見本を参考に進める

3

目標歩数を決める
記入見本を参考に進める

修了後に提出
1ヶ月毎に記入用紙を提出
写真で撮りメールで送る

4

修了後に提出
1ヶ月毎に記入用紙を提出
郵送または直接窓口へ

特典

その1

運動のプロからの応援コメント（毎月）

その2

選べる！ウォーキンググッズ（修了後）

【お問い合わせ先】

〒180-0001

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10

武蔵野市立保健センター 1階

（公財）武蔵野健康づくり事業団

健康づくり支援センター

☎：51-0793

（平日午前8時30分～午後5時）