

<瑞穂市コミュニティセンター健康イベント>

みんなでわくわくウォーキング

10万歩チャレンジ!



~10万歩を達成して、プレゼントをゲットしよう!!~

- 内 容 : 歩数計、スマートフォンなどで1日ごとに歩数を測定し、チャレンジカードに記入します。10万歩達成したら、コミセン窓口に提出します。
※歩数計は、コミセンで貸出できます(数に限りあり)。

■期 間 : 10月1日(木)から12月28日(月)まで

■参加方法 : 参加希望の方は、コミセン窓口で申し込み
いただき、チャレンジカードを受け取ってください。



小学生は

1日10分の運動に

チャレンジ!

~1日10分運動して、コミセンで
スタンプをもらおう!!~

スタンプ20コを集めたら

素敵なプレゼントがもらえます

参加希望の方は、コミセン窓口で申し込みいただき、チャレンジカードを受け取ってください。

10万歩達成者と、スタンプ
20コ集めた方には、素敵な
プレゼントを差し上げます。



プレゼント引換期間
10月14日(水)から
12月28日(月)まで