

【その他の事業】

★ザ・健康チャレンジ 2021

健康づくりへのきっかけや、仲間づくりを目的とし、3人一組チームで目標達成を目指します。

生活習慣を見直したい方、ダイエット中の方、家族やお友達とウォーキングを楽しんでいる方、チームを作って目標達成に挑戦します。

達成チームには、抽選で豪華景品をプレゼントします。

◆メニュー

・チーム 100 万歩

連続する 30 日間で、3 人の歩数合計 100 万歩をめざします。

・チームマイナス 10kg

連続する 90 日間で、3 人合計で 10kg のダイエットをめざします。



★健康ポイントラリー10

健康づくりに関連する事業・教室に参加してもらえるスタンプを集め、10 個集まったら抽選で豪華景品をプレゼントします。

◆ポイント対象

- ・健康体教室、地区運動教室、水中運動教室…各 1 ポイント
- ・特定健診、一般健診等…最大 3 ポイント
- ・地区公民館で開催の健康関連事業…1 ポイント など



★YouTube 糸魚川チャンネル

教室に参加できない方向けに、web を活用した動画配信を行います。

お気軽に取り組めるものから、ちょっとハードなものまで、今後も色々配信していきます。

◆配信中の動画

- ・けんこう体操
- ・楽楽体操
- ・おうちで筋力トレーニング
- ・おうちでストレッチ
- ・おうちで腰痛予防

