

運動不足のあなた！気軽に・いつでも運動を！

～「運動・スポーツ習慣化促進事業」への参加者を募集～

主管：苓北町役場（企画政策課・総務課行革デジタル対策室・福祉保健課健康増進室・教育委員会）

40歳から65歳の「後期働く世代」を対象に、運動・スポーツ実施率を向上させ、習慣化させることにより、その世代が年を重ねていった際に危惧される、介護・フレイルを予防し、心身ともに健康な生活を送れることを目的とします。

◎対象者：町内在住者および町内事業所勤務者

◎対象年齢：原則40歳～65歳

◎募集期間：令和5年6月21日（水）～令和5年7月4日（火）

◎定員：200名（定員に達し次第、受付は終了させていただきます）

※（運動能力測定）イベント参加には1回あたり100円の自己負担有り（イベント3回：300円程度予定）。

※ICTを活用した運動環境参加者は、下記運動能力測定に参加することが条件となりますので、ご注意ください。

AI等を活用した
システムによる
運動能力測定

短時間で運動をはじめるとモチベーションアップ！

AIで運動能力を判定！

- ・10～15分で判定結果がでるので、短時間で行える。
- ・反復横跳び、ボール投げ、立ち幅跳びなどの測定を予定

楽しみながらスポーツに目覚めるきっかけが出来る！

- ・誰かと競争したり、順位を決めたりしない！
- ・一人ひとりにあったスポーツを見つけることがゴール。運動が苦手な方でも、楽しみながらスポーツに目覚めるきっかけが！



※運動能力測定は申込不要で参加できます。
※お子様ご一緒での参加もOKです。

ICTを
活用した
運動環境

お好きな場所でお好きな時に運動を！

人目を気にせず、気軽に運動！

- ・レッスンは5～30分なので、短時間でも楽しめる。
- ・ヨガはじめ、多彩なプログラムをご用意！

毎日の生活の中でカラダの調子を整えたい

- ・就寝前の質の高いストレッチで、一日の疲れをリセット。
- ・家事や仕事のすき間時間に、肩こりなどの改善レッスンが受けられる。



※画像はイメージです。実際とは異なります。

お問い合わせ：苓北町役場 企画政策課 酒井 TEL：0969-35-3334
申し込み方法の詳細は裏面をご覧ください。

運動・スポーツ習慣化促進事業 参加申込方法

オンライン、または下記申込書のいずれかを選択ください。

①オンラインの場合、下記QRコード内よりお申込みください。



※【使用しているシステム】熊本県・市町村共同システム「電子申請サービス」

②申込書の場合、下記に記入し、各出張所または役場企画政策課へご提出ください。

ふりがな		性別	男 ・ 女
名前			

生年月日	昭和 ・ 平成	年	月	日	生まれ	年齢	歳
------	---------	---	---	---	-----	----	---

ふりがな	
住所	〒

電話番号	()	携帯番号	()
------	-----	------	-----

E-Mail	
--------	--

E-Mail パスワード	
--------------	--

※アルファベットの小文字 (a~z)、数字 (0~9) を最低1文字ずつを使用した組み合わせ8文字以上で設定ください。

備考 (本事業に参加される動機等あればご記入下さい。)

.....
.....
.....