



令和4年度スポーツ庁補助事業

バーチャルウォーキング大会 2022 in 合志

9月1日(木)～11月30日(水)開催
参加者募集中

バーチャルウォーキング大会とは、専用のウェアラブル端末(活動量計)を装着し、日々の暮らしの中でウォーキングやランニングなどの健康活動量を計測し、参加者同士がバーチャルで気軽に楽しむことができるウォーキング大会です。

専用のウェアラブル端末(活動量計)

活動量計で記録した歩数、消費カロリー、測定した体組成・血圧などのデータをスマートフォンの専用アプリで確認できます。



大会概要

- ▶参加対象 18歳以上の市民または市内に勤務する人、ウエルネスシティこうし会員
- ▶参加料 個人1,000円 団体3,000円(3人1組)
※活動量計借用料含む
- ▶参加定員 600人(個人・団体あわせて)
※先着順ですので、定員に達し次第締め切ります
- ▶参加賞 ①フィットネスジム コレカラダ無料チケット
②ダイドードリンコ飲料 ③アミノバイタルプロ
④スーパースポーツゼビオ割引券
⑤合志技研工業オリジナル絆創膏

ステーキ肉、野菜セット、
温泉ペア宿泊券や電化製品が当たるかも

目標を達成して
豪華賞品を当てよう

目標:1日7,000歩を期間中(91日間)に30日以上

主催:合志市 主管:ウエルネスシティこうし
協賛:東京エレクトロン九州株式会社、合志技研工業株式会社、
熊本酪農業協同組合、JA 菊池合志中央支所、JA 菊池西合志中央支所、
ダイドードリンコ株式会社、味の素株式会社、ゼビオ株式会社
協力:フィットネス&コミュニティ「コレカラダ」、豊田通商株式会社

《問い合わせ先》
フィットネス&コミュニティ「コレカラダ」

住所 御代志 1661-1ルーロ合志3階 ☎321-6370

営業時間 平日(火曜休館)午前10時～午後11時、土曜午前10時～午後7時、日曜・祝日午前10時～午後6時

申し込み・受付

参加を希望する人は、①申し込み後、8月31日(水)までに②事前測定をし、活動量計を受け取ってください。

①申し込み(受付予約) 8月31日(水)まで

申し込み(受付予約)はコチラから

※申込期間・受付期間は変更になる場合もあります
右記二次元コードからお申し込みください。
下記《問い合わせ先》コレカラダ(☎321-6370)に電話でのお申し込みも可能です。



②受付・事前測定

活動量計の受け取り、体組成・血圧測定を行ないます。予約した日時に、フィットネスジムコレカラダ(ルーロ合志3階)にお越しください。

※団体の部に参加する人には、チーム名と、一緒に参加する人の名前を伺います

③事後測定会(活動量計の返却、体組成・血圧測定)
12月1日(木)～26日(月)

カラダの効果測定

参加者は、事前に体組成・血圧の身体データを測定し、さらに、イベント中やイベント後に身体データを測定することで、運動による身体的な効果を知ることができます。



バーチャルウォーキング大会と併せて参加してみませんか

あなたの歩き方は大丈夫?正しい歩き方で健康な毎日を目指しましょう

歩行改善プログラム



- ▶申込期限 8月25日(木)
- ▶参加対象 バーチャルウォーキング大会参加者で、
下記開催日時のA日程またはB日程のどちらかに参加可能な人
- ▶参加料 1,000円 ※バーチャルウォーキング大会参加料と別途必要です
- ▶参加定員 40人 ※定員に達した場合は抽選です
- ▶開催場所 フィットネスジム コレカラダ
- ▶開催日時 歩き方測定会・歩き方教室(各日程計3回実施)

A日程(土曜日)

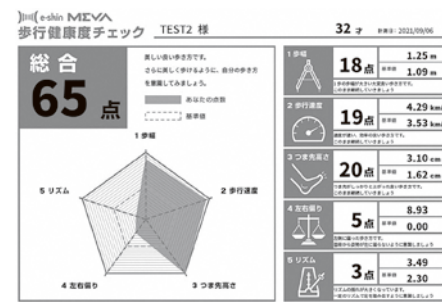
【第1回】9月10日
【第2回】10月15日
【第3回】11月19日

B日程(火曜日)

【第1回】9月13日
【第2回】10月18日
【第3回】11月22日

※AまたはB日程で午前10時～正午、午後1時～5時の間で1時間選択してください

- ▶申込方法 バーチャルウォーキング大会参加受け付けのときに、希望日程(上記AまたはB)と時間をお申し出ください。
- ▶案内通知 参加決定者にものみ案内通知を郵送します(9月上旬頃)



歩き方測定会・歩き方教室(1時間程度)

- ①歩き方測定会 歩行の解析ができる専用のスパッツを履いて歩いて、歩行の健康度を5つの項目(歩幅、歩行速度、つま先高さ、左右偏り、リズム)でチェック
- ②歩き方教室 甲斐整骨院による正しい歩き方教室に参加



プログラム終了後に
カラダの変化や甲斐整骨院と
ジムスタッフからのアドバイスを
記載したカルテをお渡します

好きな時間にフィットネスジムコレカラダでスタッフ指導のもと運動トレーニング(週1・2回)

ウォーキングにプラスしてもっと体を動かしたい・・・
そんなあなたにオススメです。

ミニスポーツイベント



- ▶申込期限 8月31日(水)
- ▶参加対象 バーチャルウォーキング大会参加者
- ▶参加定員 各回15人
- ▶参加料 無料
- ▶申込方法 バーチャルウォーキング大会参加受け付けのときにお申し込みください。
定員に達した場合は抽選です。
- ▶案内通知 参加決定者にものみ案内通知を郵送します(9月上旬頃)

▼イベント内容 土曜日の朝に30分～1時間程度カラダを動かしリフレッシュしましょう

	日付	時間	内容	場所
①	9月17日(土)		青空ヨガ	妙泉寺公園
②	9月24日(土)		FIGHTDO※2	コレカラダ(ルーロ合志3階)
③	10月8日(土)		青竹ピクス※1	竹迫城跡公園
④	10月22日(土)		青空ヨガ	元気の森公園
⑤	11月5日(土)		FIGHTDO※2	元気の森公園

※1 青竹ピクスとは…青竹踏みを使用して行なう簡単なエクササイズです
※2 FIGHTDOとは…音楽に合わせてパンチやキックを行なうプログラムです