

これから始める

これからもずっと



# Walking

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!

#### 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。運動履歴や効果を見える化(測る・記録する・確認する)し、参加者と競い合うことで運動の継続性とその効果を実感していただき、楽しみながら運動を行っていただきます。

【申込期間】2022年7月25日(月)~9月30日(金)

【参加対象】18歳以上の合志市民または合志市内にお勤めの方、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名(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ダイドードリンク飲料 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

【申込方法】下記QRコードからお申込み(受付予約)をお願いします。

**お申込み(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があります。



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、ダイドードリンク株式会社、味の素株式会社、ゼビオ株式会社、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  
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

《お問合せ》  
フィットネス&コミュニティ「コレカラダ」 住所:合志市御代志 1661-1 ルーロ合志3階 電話:096-321-6370  
営業時間:平日(火曜休館)10:00~23:00、土曜10:00~19:00、日曜・祝日10:00~18:00

新しい生活様式に沿った合志市発のICTを活用した市民参加型のスポーツイベントを開催します。

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、参加者どうしがバーチャルで気軽楽しむことができる新しい形のウォーキング大会です。

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

対象期間中に健康診断を受診した方にはさらに豪華な賞品が当たるチャンスも!



あか牛or和王ステーキ



お野菜セット

※賞品写真はイメージです。

#### お申込み・受付

①お申込み(受付予約):7月25日(月)~9月30日(金)

左記QRコードからお申込みください。

下記《お問合せ》コレカラダ(096-321-6370)に電話でのお申込みも可能です。

②受付(活動量計の受取り、体組成・血圧測定):8月1日(月)~9月30日(金)

お申込み(受付予約)後、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。  
※団体の部に参加される方には、受付の際にチーム名と、一緒に参加される方のお名前をお伺いします。

#### 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・血圧等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。

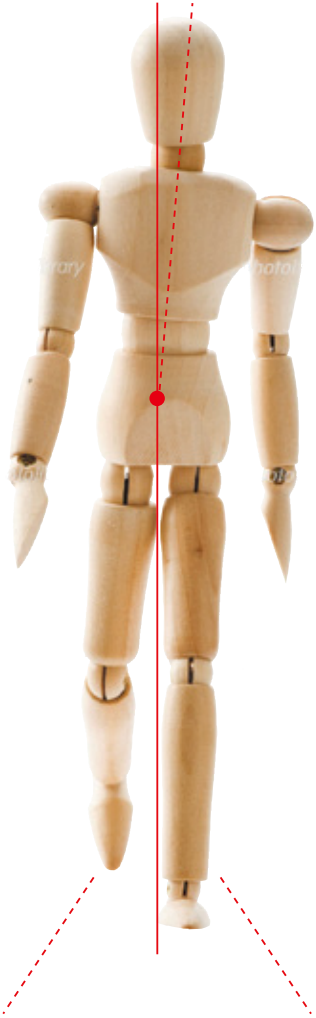


事後測定会(活動量計の返却、体組成・血圧測定):12月1日(木)~26日(月)



バーチャルウォーキング大会とあわせてのご参加、お待ちしております!

## 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



【申込期間】2022年8月1日(月)~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orB日程のいずれかに参加可能な方

【参加料】1,000円(税込) ※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名 ※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

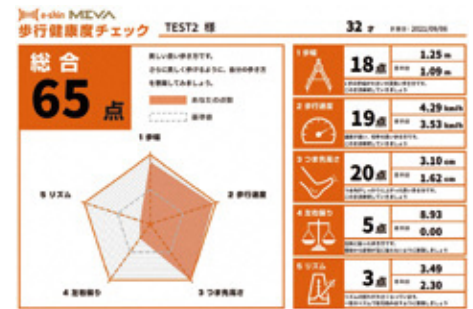
**B日程(火曜日)**

【第1回】9月13日 【第2回】10月18日 【第3回】11月22日

※AorB日程で10:00~12:00、13:00~17:00の間で  
1時間お選びいただけます。

【申込方法】バーチャルウォーキング大会参加受付の際に、  
希望日程(上記AorB)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、歩行側速度、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

【申込期間】2022年8月1日(月)~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名 【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付の際にお申込みください。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)	8:30~9:30	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ャキックを行うプログラムです。

