

第2弾

青空ウォーキング教室

第3弾

えびの市民

チャレンジウォーキング2025



参加者
募集！

今よりプラス10分身体を動かすことで、健康寿命の延伸につながります！
第2弾・第3弾に参加して、運動習慣のきっかけづくりにしてみませんか？

第2弾

青空 ウォーキング教室

(先着100名)

6月に開催した第1弾 ウォーキング教室をさらにバージョンアップした、
第2弾 青空ウォーキング教室を開催します！

●日 時：令和7年10月26日(日)

9時30分～11時(受付9時～)

●場 所：永山運動公園

※ 雨天時はえびの市民体育館

【講 師】宮崎県健康づくり協会 健康運動指導士

【内 容】準備運動、正しい歩き方(歩く時間、正しい姿勢)、
身体を痛めない歩き方、インターバル速歩 等

【対 象】18歳以上の市民

【持ち物】飲み物・タオル ※雨天時は、室内用の運動靴
◎動きやすい服装でお越しください。

申込〆切
10/20
(月)



参加費
無料

第3弾

えびの市民

チャレンジウォーキング2025

2か月間の歩数を記録し、1日あたりの平均歩数が目標平均歩数を達成した方
の中から抽選で、**賞品プレゼント！**

● 実施期間：11月1日～12月31日

目標平均歩数

【18歳～64歳の部】
6,000歩以上

【65歳以上の部】
5,000歩以上

【対象】18歳以上の市民

実施期間終了後、2か月間の日々の歩数を報告していただきます！

歩数記録表は、市公式ホームページからダウンロード又は

健康保険課、保健センター、飯野出張所、真幸出張所にて各自受取下さい。

※ 当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

※ 期間内に生じた傷病、事故等に対しては、自己の責任となります。



申込〆切
10/31
(金)

第2弾・第3弾どちらも申し込みが必要です！申込方法は下記のとおりです

【申込方法】以下の①～③のいずれかで申し込んで下さい。

- ① 健康保険課、保健センター、飯野出張所、真幸出張所に
設置の申込書に必要事項を記入の上、提出する。
- ② 2次元コードを読み込み、必要事項を入力する。
- ③ 電話申込



(ウォーキング教室)



(チャレンジウォーキング)

WEB申込はこちらの
2次元コードから

【問合せ先】えびの市 健康保険課 市民健康係 (電話)0984-35-1116