

歩きたくなるまちづくりモニター募集！！

健足くらぶ

定員30名
先着順

『栗山を楽しく歩こう♪』をテーマに、町民の健康づくりに
つながる取組みを一緒に考えてくれる方を募集します！！

日にち

9/11 (水) ・ 10/16 (水) ・ 11/6 (水)
12/18 (水) ・ 1/15 (水)
2/19 (水) ・ 3/18 (水)



くりやま健康マイレージ
1回 1ポイント

時間

10時30分 ~ 12時00分

対象

町民で、歩くことに関心のある方、歩くことに関心は
あるが不安のある方。 ※出来る限り全回参加可能な方。

場所

まちの駅 栗夢プラザ
栗山町中央2丁目9番地
電話 0123-73-5515

持ち物

飲み物、タオル

服装

動きやすい靴・服

内容

- 自分の足の特徴を知り、靴の選び方、足のケアを学びます。
- 一定期間に歩数測定を行います。
※歩数に応じてくりやま健康マイレージを付与します。
- 栗山町内を歩き、歩きやすい道づくりを考えます。

講師

NPO法人フューチャー北海道
理学療法士 杉田 恵子さん

申込み
問合せ先

8月30日(金)まで、下記に申し込みください
栗山町健康づくり推進協議会事務局
(栗山町役場 住民保健課 健康推進グループ)

☎ 73-2256

栗山町・栗山町健康づくり推進協議会

