

# 郡上市チャレンジウォーク2012

## チャレンジウォークとは？

ウォーキングは、日常生活における基本的な動作であり、正しい歩き方を意識して継続的に取り組むことで、健康増進や、生活習慣病予防、ストレスの解消になるといわれています。しかし、分かっているにもかかわらず時間や便利さを優先して、つい自動車やエレベーターなどを使うことも多いのではないのでしょうか？

チャレンジウォークでは、自分がどれくらい歩いたかを専用の手帳に日々記録することでウォーキングに意識的に取り組み、年間2000Km歩くことを目標にチャレンジをします。

「継続は力なり」さあ、皆さんもチャレンジウォークを始めてみませんか？

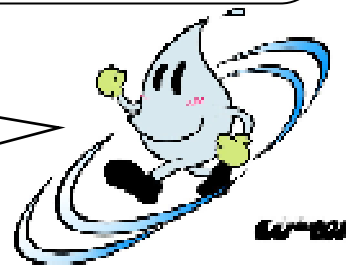
## チャレンジ期間

平成24年1月1日～12月31日

## 参加者募集

平成23年12月9日（金）より

受付開始



## 参加方法

下記の申込用紙に必要事項を記入し、参加料500円を添えて、

郡上市教育委員会 スポーツ振興課 又は 最寄りの地域教育課 へ提出してください。

「郡上市チャレンジウォーク2012」に挑戦すると……

◇2012年のうちに2000km以上を達成した方には記録証及び記念品をお渡しします。

お問い合わせは：郡上市教育委員会 スポーツ振興課 TEL 0575-67-1815

----- 切り取り -----

## 『郡上市チャレンジウォーク2012』 申込用紙

郡上市チャレンジウォーク2012に申込をします。

平成 年 月 日

登録番号 ※教育委員会で記入します		1. 新規登録 2. 継続登録		
氏名		年齢	性別	男女
住所	〒501-	電話	—	