

# 郡上市チャレンジウォーク2019

## 参加者募集!!

### 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、わかっても時間や便利さを優先して、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、年間2,000km歩くことを目標に、自分がどれくらい歩いたかを専用の手帳に日々記録し、意識的にウォーキングに取り組みます。

「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

**2019年1月1日～12月31日**

### 参加方法は簡単！

申込用紙に必要事項を記入し、**参加料500円**（手帳代）を添えて、下記申込窓口へ提出してください。申込用紙は下記窓口にもあり、随時受付けています！

### 申込受付窓口

郡上市教育委員会 スポーツ振興課 及び 各地域振興課 スポーツ振興担当



#### 「郡上市チャレンジウォーク2019」に挑戦すると…

2019年のうちに目標を達成された方には、記録証及び記念品をお渡しします。

※記念品の受け取りはスポーツ振興課までお願いします。

**【問合せ先】 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2019』申込書

年 月 日

|               |                                  |         |    |                |
|---------------|----------------------------------|---------|----|----------------|
| （ふりがな）<br>氏 名 | （<br>）                           | 年齢<br>歳 | 性別 | 男・女            |
| 住 所           | 〒501-<br>郡上市<br>（連絡先<br>— —<br>） |         |    | 登録<br>新規<br>継続 |