



令和元年  
9月号

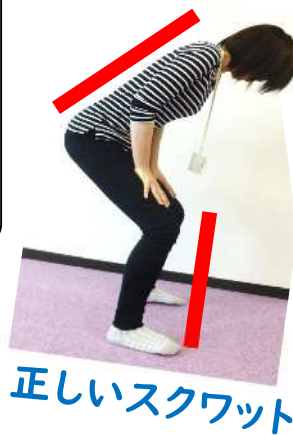
# 活き活き健康通信

9月は運動習慣の健康づくりチャレンジ月間です

チャレンジ①

## イキイキ“快汗”

普段の運動にプラス 10分  
で気持ちいい汗をかこう！



ウォーキング教室の一場面

チャレンジ②

## 手軽にウォーキング

まずは挑戦！  
『歩く時間』を決めて  
歩いてみよう。

瑞穂市では健康ポイント事業を実施しています。1か月間健康づくりにチャレンジして健康ポイントを獲得、さらに抽選で素敵なプレゼントがもらえます！

【健康づくりチャレンジ記録シート】は健康推進課でお渡しできます！

健康ポイント事業についてのお問い合わせ：瑞穂市役所 健康推進課 Tel058-327-8611