



令和7年度 ふじみ野市元気・健康マイレージ事業

申し込みが  
必要です！

## 健康セミナー

# 腰痛・膝関節痛予防のための 運動とウォーキング法

今年度も、「ふじみん元気・健康ポイント」参加者の皆様に向けた、健康セミナーを開催します。県民健康福祉村の健康運動指導士が、腰痛・関節痛予防のための運動とウォーキング法を指南します。他にも市の管理栄養士から骨や筋肉を強く保つために必要な栄養の話を行います。ぜひ、ご応募のうえご参加ください。



Let's ウォーキング!

### 《日時》

- ① 令和7年11月5日(水) 午後1時30分～3時30分  
(受付時間：午後1時～)
- ② 令和7年11月6日(木) 午前10時～12時  
(受付時間：午前9時30分～)

※当日は、セミナー実施前後に体組成測定が可能ですが、混み合うことが予想されます。測定をご希望される方は、時間に余裕をもってお越しください。

### 《場所》 大井総合支所 2階(保健センター分室)

※駐車場には限りがあります。なるべく車でのご来場はご遠慮ください。

### 《対象》 元気・健康マイレージ事業参加者

※対象外の方はお申込みいただけません。



### 《定員》 各回40人 参加費無料

※定員を超えた場合は抽選となります。両日とも応募いただけますが、重複しての当選はございません。

### 《講師》 県民健康福祉村 健康運動指導士



### 《持ち物》 ●活動量計、または専用アプリを入れたスマートフォン

●筆記用具 ●飲み物 ●運動ができる服装 ●運動靴(土足)

※活動量計やスマートフォンは、セミナー当日、参加ポイントを付与するために使用しますので、忘れずにお持ちください。

※軽い運動ができる服装と靴でお越しください。また、当日体組成計の測定をご希望の方は、裸足になれるようにしてお越しください。

## 【申込み方法】



下記(1)、(2)または(3)のいずれかの方法でお申し込みください。

電話でのお申込みはできませんのでご注意ください。

(1) 郵送 官製ハガキまたは封書に必要事項を記入し、保健センターへ郵送する。

≪ 必要事項 ≫ ①件名「元気・健康マイレージ事業 健康セミナー」希望

②氏名(ふりがな) ③生年月日

④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号

⑦参加を希望するセミナーの日にち 第2希望まで記入可



(2) 窓口来所 保健センターまたは大井総合支所市民総合窓口課で申し込む。

(8:30~17:15 土・日曜日、祝日は除く)

(3) インターネット受付 入力フォームで申請

右記 QR コードを読み取り、必要事項を入力する。



● 申込締め切り 令和7年9月30日(火) 当日消印有効

● 定員 各回40人 参加費無料

※定員を超えた場合は抽選となります。

● 決定通知 申込方法・当落にかかわらず、お申し込みをいただいた全ての方に令和7年10月20日(月)までに受講可否決定通知を郵送いたします。届かない場合はご連絡ください。

● 注意事項 以下の方は、参加対象外とさせていただきます。

① 重症の腰痛、ひざ痛、治療中の脳卒中・心疾患のある人

② 重度の高血圧の人または、血圧値が安定しない人

③ 要支援、要介護の認定を受けている人

④ 医師から運動を禁じられている人

※また、参加が決定した方も、当日の血圧計測結果などにより、見学のみとなる場合もございます。

※申込みは1人につき1回とします。当選の重複はありません。

※セミナー後にアンケートを実施しますので、ご協力をお願いいたします。



## 【問い合わせ・郵送先】

〒356-0011

ふじみ野市福岡 1-2-5 フクトピア内

ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事業事務局」

☎ 049-293-9189 ( 平日 8:30~17:15 )

プログラム参加ポイントの対象  
事業です! (50ポイント)

