

■ ふだんの生活の中で歩数を増やす“健康ウォーキングプログラム”参加者募集!!

『歩く』習慣を身につけるお手伝いをします!

～歩数計で日々の歩数を知り、行動変容に結び付けよう～

1日の目標歩数を設定し、1週間単位で市民体育館のシステムに入力します。その実績をパソコンで評価し、ご自身の行動変容につなげて運動習慣を身につけます。

期間 11週 ※途中で中止できます。

費用 無料 指定の歩数計を貸し出します。

※歩数計の保証料として1,000円お預かりし、終了時にお返しいたします。

紛失、毀損された場合は、この保証料で対応していただきます。

募集 随時(先着順) システム歩数計が30台あります。余裕がある限り、随時開始できます。

年齢・性別は問いません!! グループでの参加、大歓迎です。ご相談ください。

申し込み受付中!!



ウォーキングプログラムって、なに?

- ★指定の歩数計を使って一日の歩数を測ります。つけ忘れた日があっても大丈夫。続けることが大切です。
- ★11週間のプログラムです。週1回、体育館のパソコンに歩数データを取り込みながら進めます。
- ★タッチパネルのパソコンを利用し、週ごとに行動計画を立てながら少しずつ歩数を増やし、生活習慣の改善につなげていきます。
- ★都合が悪く、体育館に来られないときがあっても大丈夫。この歩数計は約6週間分のデータが蓄積できます。
- ★歩数計のデータ内容に合わせて、利用者に合わせたレポート「今週のメッセージ」がプリントされます。できることから始め、そして続けて行くための指針です。
※毎週読み込みを行わない場合は、メッセージが一部省略されます。
- ★いつでも、途中でプログラムを中止することができます。お気軽に取り組んでください。



■ 一週間単位で、一週間ごとに目標を設定し、11週間続けます!!



歩数計には、歩幅も設定、歩いた距離もわかります。



入力は画面にタッチ キーボードは使いません



歩数計をつけて、一週間歩く



週に一度、体育館のパソコンに歩数計を差し込み、データ抽出



毎週、健康アドバイスを発行

- ①歩数計表示:歩数/時刻 → しっかり歩数/歩行時間 → 消費カロリー/脂肪燃焼量 → 歩行距離/時刻 の順で表示されます。
※しっかり歩数? :毎分60歩以上歩くスピードで、かつ連続して10分以上歩く歩行のこと。
 - ②メモリボタン:一週間前までの①の各記録が確認できます。
 - ③歩幅:体育館での歩数計設定時に測りましょう。
目安は、身長-100cm。目安より歩幅が狭かったら、少し運動不足。
- 健康ウォーキング:市民体育館ニュースレター第8号で特集。館内配布、又はホームページで!!

