

ウォーキングチャレンジ

身体に大きな負担をかけず、日常生活に取り入れやすい運動を実践していただくため、「ウォーキングチャレンジ」を実施します。楽しみながら、日々の歩数アップにチャレンジしましょう♡



フレイル予防
イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」

実施期間

2025年11月～2026年2月
末まで

期間中のいずれかの

健康
応援

チャレンジ内容

60日間のウォーキングを裏面(書式)
「ウォーキング記録シート」に記入

参加賞・達成証

「ウォーキング記録シート」を使って歩数の報告をされた方全員へ参加賞をお贈りするほか、抽選で50名様に賞品をお贈りします。次の歩数に達した方へは、各達成証の発行もします。

60日間のウォーキング(達成証発行の参考)

上級 600,000歩(1日平均10,000歩)
中級 480,000歩(1日平均 8,000歩)
初級 360,000歩(1日平均 6,000歩)

★当選者の発表は参加賞の発送をもって代えます。個人情報参加賞の発送及び合計歩数のお知らせのみ利用します。

結果報告

60日間の取り組みが終了したら、結果を「ウォーキング記録シート」で報告してください。**団体・企業での参加も可能です。**

(実施期間終了後には文書で、参加者の実施期間内の合計歩数をお知らせいたします。Web 公開可能な方は、結果をFacebook 等にも掲載させていただきます。)

「福山明るいまちづくり協議会」Facebook はこちらから ➡
(フェイスブック)



申込方法

「ウォーキング記録シート」書式は、まちづくり推進課や福山市市民参画センター(本町1番35号)・各支所等設置のものをお使いください。
【設置は10月後半～】

市HP(電子版広報11月号)からもダウンロード可能です。
2026年3月6日(金)までに郵送又はメールで提出(持参可)

★持参の場合はまちづくり推進課又は市民参画センターへ★

申込先

福山明るいまちづくり協議会事務局
〒720-8501 福山市東桜町3番5号(本庁舎9階)
福山市まちづくり推進課内
TEL: 084-928-1051 FAX: 084-928-1229
メール: machidukuri-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp
または fukuyama.akamachi@gmail.com

その他

ウォーキングは、日常生活の無理のない範囲内で、交通ルールを守って、取り組みましょう。複数人で実施される方は、人との間隔をとりウォーキングをしましょう。