



ルールは簡単!毎日の歩数を記録するだけ!

「減らそう体重」「増やそう歩数」90日間毎日コツコツ!

コツチャレ なんぶ

2021
Vol.6

参加者募集中

エントリー料/お一人様500円(税込)

私は毎日の
お買い物で

ぼくは
会社に
いく時も!

若い人には
負けられない

お散歩に
ちょうどいい
季節

ちょっとした
お出かけ
にも

ペットと一緒に
お散歩

実施期間

令和3年

9/14火~12/12日

90
日間

募集期間

令和3年

8/2月~31火

*定員になり次第募集終了

コースを選んでチャレンジ!

コース1 健康づくりコース 90日間毎日歩数の記録

コース2 スペシャルコース コース1の内容+スペシャルレッスン
(定員15名) 90日間で3kg減量+体重の記録

90日間で
3kg減量を
目指す方は
こちら

コース2 運動と栄養のスペシャルレッスン付き!

総合福祉センターしあわせにて
スペシャルレッスン体験会

8月25日(水)
参加無料

時間/19:30~21:00
※前日までに申し込みください

日時/毎週水曜 19:30~21:00 (全14回)
 参加費/1回300円(税込) 会場/南部町総合福祉センターしあわせ
 20歳~60歳までの次のどちらかに該当する方におすすめです。
 ●BMI値24以上の方 ●おへそ周り/男性85cm以上、女性90cm以上
 ※新型コロナウイルス感染症防止のため、情勢によりご家庭で動画を見ながらの
 体操に切り替える場合があります。

参加特典

参加者全員にプレゼント!

日々の成果を記録で確認!

- 記録手帳
- トレーニングに!
- しあわせ利用券5回分
- インボディチェック!
- 体組成測定券3回分

達成者全員に 達成賞 1

フィットネス用品
引換券プレゼント

ポイント上位者に! 達成賞 2

町長表彰!

カテゴリ 個人の部

合計250名 お好きなコースを選んで
一人でエントリー

グループの部(先着30グループ)

●新規参加者を1名以上含むこと ●3~5
人でグループをつくり全員が同じコースでエ
ントリー ●グループ全員の達成が条件

全体の平均ポイントに
応じて個人の部より
ちょっぴりお得なプレ
ゼントを進呈

主催/南部町

後援/NOK(株)鳥取事業場、国立音楽院南部校、グリコマニファクチャリングジャパン(株)鳥取工場、(株)T・M・S・TVC(株)、
とっとり花回廊、南部町観光協会、南部町国民健康保険西伯病院、(備)南部町社会福祉協議会、(有)秦楽石油店 (50音順)

気になる「体重」「健診の結果」をもとに毎日コツコツ運動しよう!急激な運動や偏ったダイエットでなく、バランスのとれた食事と運動の継続が必要です。「コツチャレなんぶ」で生活習慣を見直そう!

達成者の認定方法

コース1 健康づくり コース	毎日の手帳への記録が2/3(60日)以上ある方	達成賞1
	記録手帳にあるポイント換算表により、獲得ポイントが高い方	達成賞2
コース2 スペシャル コース	コース1と同様の記録があり、レッスン出席が6回以上ある方	達成賞1
	3kg以上減量し、記録手帳にあるポイント換算表により、獲得ポイントが高い方	達成賞2

グループエントリー **注意点** ●グループ全員が同じコースを選択してください。
●グループの中に初参加の方が必ず一人以上必要です。



記録手帳などの資料の受け取り方法

日時	9月3日(金)~10日(金)
場所	南部町総合福祉センターしあわせ
エントリー料	お一人様500円(税込)
●受取可能な方	上記の期間中に記録手帳、各種案内資料等を受け取りに来てください。
●受取不可能の方	郵送(グループの場合は代表者にまとめて郵送)いたします。

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

お問い合わせは スポnetなんぶ 事務局(南部町総合福祉センターしあわせ内) 電話:0859-66-5400(直通)
〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺331-1 メール suponetnanbu@gmail.com

お申し込みは

A パソコン・スマホで! フォローメール付きで達成率がグンとアップ! **申し込みフォーム専用QRコード** **個人用**  **グループ用** 

B 申し込み用紙で! 下記申し込み用紙にご記入の上、ご持参いただくかFAXにてお申し込みください **FAX:0859-66-2901**

キリトリ

コツチャレなんぶ参加申し込み用紙

カテゴリー	個人の部	グループの部	グループ名	
ふりがな				9月1日現在の年齢をご記入ください
氏名			男・女	生年月日
グループの場合代表者名				S・H 年 月 日(歳)
住所	〒			町内在勤の方は必ずご記入ください
グループの場合代表者のみ	電話()	—		勤務先 電話()
参加コース	健康づくりコース	スペシャルコース		スマホ・PCなどのインターネット環境 あり なし
資料受取方法	9/3(金)~10(金)の期間に 受け取りに来る			郵送希望 郵送の場合、後日エントリー料をお支払いください
グループの場合	氏名	氏名		
	●初参加 ●町内在住・在勤 ●男・女(歳)	●初参加 ●町内在住・在勤 ●男・女(歳)		
	氏名	氏名		
	●初参加 ●町内在住・在勤 ●男・女(歳)	●初参加 ●町内在住・在勤 ●男・女(歳)		

※ご記入いただきました個人情報は、第三者が不当に触れることがないよう、スポnetなんぶ事務局が適切に管理し、他の目的には使用いたしません。※スマホ・PCからインターネットのご利用が可能な場合は、上のQRコードからお申し込みください。