

「増やそう歩数」「身につけよう運動習慣」
90日間毎日コツコツ!

コツチャレ なんぶ

2023
Vol.8

南部町在住または
町内企業在勤者で
18歳以上の方!

ルールは簡単!
毎日の歩数を
記録するだけ!



参加者 募集!!!



エントリー料/お一人様**500円**(税込)

実施期間

令和5年

90日間
9/14木~**12/12**火

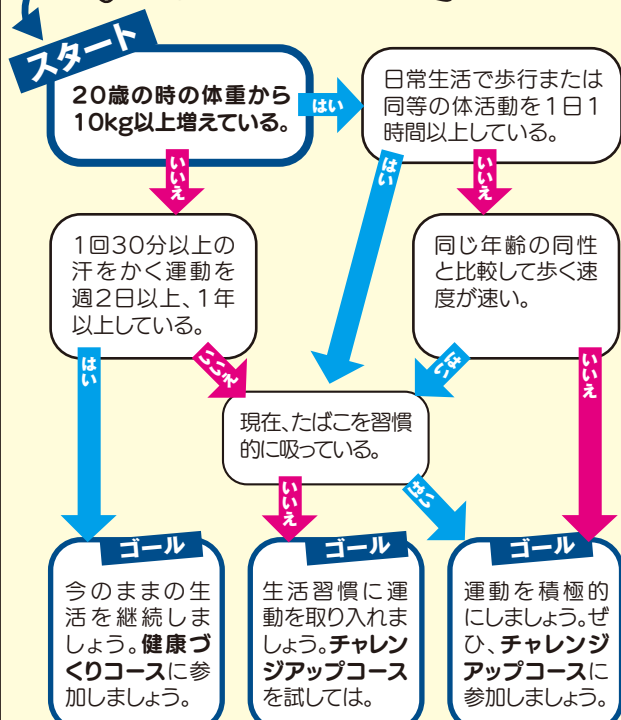
募集期間

令和5年

8/1火~**31**木

*定員になり次第
募集終了

気になる人は早速チェック!



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

NEW
コース2

チャレンジアップコース(定員15名)

コース1の内容+スペシャルレッスン

ストレッチや軽い筋トレで
運動習慣をつけるためのクラスです。

- 専門家に指導してほしい
 - ひとりでは一歩が踏み出せない
- そんなあなたにおススメ!!

コース2 運動と栄養のスペシャルレッスン付き!

● 専門家による運動と食事の講習 ● 今の生活習慣を振り返り、普段からできる運動と食事管理の実践指導のもと健康づくりに取り組みます。(レッスン内容は昨年度と異なります)

18歳~75歳
までの方対象

日時/毎週水曜 19:30~21:00 (全14回)
参加費/1回300円(税込)・まとめて払い3,500円(税込)
会場/南部町総合福祉センターしあわせ

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23日(水)参加無料

時間/19:30~20:30
※前日までにお申し込みください

カテゴリー [合計250名]

個人の部

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よっぴりお得なプレゼントを進呈

主催/南部町

後援/NOK株式会社鳥取事業場/TVC株式会社/南部町国民健康保険西伯病院/南部町社会福祉協議会/JA鳥取西部西伯支所/株式会社トリーカ米子工場/ヤマト薬局/南部町観光協会/南部町商工会 (順不同)

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 ポイント同数の場合は平均歩数の多い方が上位	達成賞2
コース2 チャレンジ アップコース	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
	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4日(月)~10日(日)
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。	

お問い合わせは

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

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	<input checked="" type="radio"/> 個人の部 <input checked="" type="radio"/> グループの部	グループ名	
ふりがな		生年月日	9月1日現在の年齢をご記入ください S・H 年 月 日(歳)
氏名		男・女	
グループの場合代表者名			
住所	〒	勤務先	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() -		電話() -
参加コース	<input checked="" type="radio"/> 健康づくりコース <input checked="" type="radio"/> チャレンジアップコース		
資料受取方法	<input checked="" type="radio"/> 9/4(月)~10(日)の期間に 受け取りに来る <input checked="" type="radio"/> 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)	
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)	

※ご記入いただきました個人情報、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。