



# あひかり あるか こう を

痩せたいなあ…… 運動しよう!

……でも続かないかも

きっと誰かと一緒なら……!

光市では市民の運動習慣づくりの取り組みとしていつでもどこでも気軽に取り組める「ウォーキング」の実施を推奨しています。自分1人では続かないかもと感じる人やはじめるきっかけづくりとして同じことに取り組む仲間と励まし合いながらみんなとウォーキングに取り組んでみませんか?

私も参加します!

一緒に歩きましょう!



## みんなとはじめよう

はじめの一步をみんなで。  
**キックオフ  
ウォーキング**

### 参加者募集 参加賞あり

なかなか歩き始められなかった方、運動を習慣にしたい方、みんなと一緒にウォーキングを始めてみませんか。当日は「ウォーキング講座」や、「楽しいウォーキングゲーム」を実施! 光市ウォーキング大使任命式も行います。友達同士やご家族でぜひお気軽にご参加ください! 1人での参加も大歓迎です。

光市  
**ウォーキング大使**

**坪井 慶介さん**

元サッカー日本代表・元レノファ山口FC

令和4年 **7月31日**  
10:00~12:00 光市総合体育館  
受付開始9:30-

対象 光市に在住または、通勤・通学されている方

参加無料

先着400名

申込方法  
6月27日開始



左記の二次元バーコードからアクセスしてお申込みください。



電話申込  
下記連絡先に平日9:00~17:00までの間にお電話ください。

みんなtoウォーキング事業  
**チーム対抗編**  
9月~11月

ウォーキングラリー部門  
9月実施

2~5人でチームを構成後、1か月間声を掛け合って歩き、平均歩数を競います。上位チーム8組等に豪華賞品あり!

Instagram投稿部門  
10月~11月実施

2~5人でチームを構成後、ウォーキング中の写真をInstagramに投稿して、みんなとウォーキングの輪を広げましょう! 3組に賞品あり!

詳細については、後日市広報や市ホームページなどでお知らせします。お楽しみに!



## みんなとつづけよう

やっぱり「一緒にやってる人がいなきゃ続かない……」そこで! ライン公式アカウントにそんなみなさんのための**オープンチャット**を開設! みんなでがんばりを自慢しあい 励ましあって「楽しい」を共有 無理なくウォーキングを続けましょう!

8月1日 公式アカウントからオープンチャット

