

バイタリティー Vitality とみさとウォーク ~楽しみながら健康を意識しませんか?~

問 健康推進課 ☎ (93) 4121

市は、住友生命保険相互会社との連携協定のもと、スマートフォンアプリの Vitality を使った健康づくり事業を行います。歩いてポイントを貯めて賞品をゲットしながら、楽しく健康を意識し、運動習慣を身につけませんか？

Step 1



歩いてポイント獲得

Vitality アプリで毎週自動で設定される1週間の目標ポイントに向けて、ウォーキングなどの運動に取り組む

Step 2



目標ポイントをクリアで賞品ゲット

週間目標を達成すると必ずルーレットを回せて、ドリンクチケットなどを獲得！

- 実施期間 9月25日(月)～11月19日(日)
- 申込期間 9月18日(月・祝) 10:00～22日(金) 17:00 ※定員に達し次第、締め切ります。
- 参加費 無料 ※通信料やパケット料金は参加者負担
- 定員 先着100人
- 要件 ①～④のすべてを満たす人
 - ①市内在住・在勤の20歳以上の人
 - ② Vitality アプリのお申し込みの際にご登録いただくスマートフォンのメールアドレスに、本事業に関するメールが住友生命より送付されることに同意いただける人
 - ③事業に関するアンケート(無記名)にご協力いただける人
 - ④個人情報の取扱いに同意いただける人

申込方法

市公式ホームページにある Vitality アプリ登録用の URL からアクセスし、申し込んでください。

申込みはこちらから！



詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

▼ アプリの登録に不安のある人は **アプリ登録会** のご利用を！

- 日時 9月19日(火) 13:30～15:00
22日(金) 10:00～11:30
- 場所 すこやかセンター2階総合健診室

10/9 (月・祝) 2023 とみさとスポーツ健康フェスタ

問・申込先 生涯学習課(社会体育館内)
☎ (92) 1597 FAX (93) 9640
✉ syatai-edu@city.tomisato.lg.jp

当日受付 9:00～ 参加費 無料

種目・定員など	対象
ソフトバレーボール大会 (要申込) 定員：先着10チーム(1チーム4～8人) ※コート内に女性2～3人を入れること。 その他：審判は、参加チームで行っていただきます。	市内在住・在勤・在学の中学生以上
ポッチャ大会 (要申込) 定員：先着12チーム(1チーム2～3人)	市内在住・在勤・在学の小学生以上 ※小学生のみの参加は保護者1人以上付き添い
ヨガ & ライフキネティック体操 (要申込) 定員：先着20人 持ち物：ヨガマットまたはバスタオル ライフキネティック：運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ	
健康ウォーキング(歴史散歩) (要申込) 定員：先着20人 その他：中沢方面の約6.3kmコース、雨天の場合中止	
ニュースポーツ体験コーナー(ユニカール、ラダーゲッターなど) (申込不要) ユニカール：専用カーペットの上でストーンを滑らせ、センターサークルに近づけて得点を競うスポーツ ラダーゲッター：紐でつながっている2個のボールをラダー(はしご)に投げるスポーツ	

- 申込み 9月21日(木)までに申込先へメール・FAX または直接申込用紙を提出
- 集合場所 社会体育館2階アリーナ
- 駐車場 社会体育館駐車場・市役所職員駐車場(市役所脇)

- 持ち物 運動しやすい服装や靴(室内種目は上履き)・水筒・タオル

詳しくは市公式ホームページをご覧ください。

