第4回

SDGs組合ゴール ▶ 3 保健 8 成長雇用

歩くことは
健康づくりの第一歩

問屋町 100日ウォーキング

Let's Enjoy Walking!

例年好評の「問屋町１００日ウォーキング」を今年も開催いたします。
体力維持や健康増進のため、毎日行っている「歩く」ことから
見つめ直してみませんか。ご参加お待ちしております。

期間

**2022年7月24日(日)から
10月31日(月)までの100日間**

- 期間中の歩数を競います
- 参加単位は１チーム３名で
- 上位入賞者には豪華賞品贈呈
- 参加料は１名　３００円
- 歩数管理はネット経由でラクチン
- 個人賞もございます

詳しくは別紙開催要綱をご覧ください

昨年の参加者の声

- 前よりも歩く習慣がついた
- 歩行データが見られるので毎日のモチベーションにつながった
- 自分の生活習慣を見つめ直すきっかけになった

協同組合青森総合卸センター
TEL　738−4711
FAX　738−7323