

自宅でコツコツ★自分のペースで運動コース

★ ウェルネスうだ体操

生活の中で、まず今より10分間体を動かす【+10】(プラステン)を実践できるウェルネスうだ体操を始めてみませんか？
うだちゃん11chで1日2~3回放送しています。
また宇陀市役所公式ホームページや動画共有サイトYouTubeの宇陀市役所公式チャンネルで紹介しています。



はじめてみよう
ウェルネスうだ体操
紹介

からだほぐし
ストレッチ

からだすっきり体操
(上半身編)

からだすっきり体操
(下半身編)

リズムで体操

- ・からだほぐしストレッチ
- ・からだすっきり体操(上半身編)
- ・からだすっきり体操(下半身編)
- ・リズムで体操

※左のQRから視聴出来ます。

★ 健康歩数ランキング

ひと月の歩数を報告して、歩数ランキングに参加し、合計歩数を皆さんで競ってみませんか？
1カ月のランキングを毎月宇陀市ホームページや、中央保健センターの公式インスタグラムで発表します！

順位	氏名	歩数
1	大野 真由	492,136
2	大野 真由	453,305
3	山崎 由紀	382,413
4	大野 真由	364,708
5	大野 真由	343,940
6	大野 真由	338,472
7	大野 真由	284,501
8	大野 真由	284,492
9	大野 真由	272,812
10	大野 真由	264,812

参加ステップ

- ① ニックネームを決めて登録！
保健センターにお電話を。
- ② 毎月5日までにひと月の歩数を報告！(電話・Fax・窓口・メール、なんでもOK)
- ③ 宇陀市ホームページや保健センターインスタグラムで結果発表★

★ 健康ポイントカード



検診を受けて、健康づくりのイベントに参加して、自分で目標を決めて・・・
ポイントの貯め方はさまざまです。

毎日の健康づくりで**50ポイント**をためて応募しましょう。

50ポイントたまれば何回でも応募OK！前年度のポイントも続けて使えます。

抽選で**素敵な商品**が当たります！

★ ウェルネスウォーキングマップ

身近な地域で素敵なウォーキングコースがたくさん！市内のおすすめ12コースをマップでご紹介しています。
地域を見ながら楽しいウォーキングにお役立て下さい。



★ チャレンジウェルネス手帳

日々の運動だけでなく、体重や血圧等の記録を1冊に！
健康のための目標をたて、毎日の頑張りが成果をわかりやすく記録することができます。



「チャレンジウェルネス手帳」「ウェルネスウォーキングマップ」「健康ポイントカード」「ウェルネスうだ体操DVD」は宇陀市役所健康増進課、中央保健センターに設置しています。

【問い合わせ先】

宇陀市中央保健センター



»中央保健センター公式Instagramをはじめました<

健康づくりに関する情報や保健センター事業のご紹介、イベント情報など様々なことを発信しています。
ぜひチェックしてください。右のQRコードからアクセスできます。



UWASU_HOMEING