

日常生活で実践できる運動講座 &ウォーキング講座

これから運動を始めたい方！体力維持をしたい方！
自宅でできる運動や日常的に行える運動を
学びましょう！



日時

- ・①日常運動講座 5月 8日(木)
- ・②ウォーキング講座 5月 15日(木)
- ・各回 13:30~15:00 (受付 13:15~)

場所

エイトアリーナ
(鶴ヶ曽根体育館)

申込

保健センター

☎048(995)3381

4月4日から申込受付

講師：公益財団法人埼玉県公園緑地協会
県民健康福祉村健康運動指導士

対象：市内在住・在勤の方

定員：50名(申込順)

持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル

5月8日のみ参加
5月15日のみ参加
両日とも参加
いずれも可能



八潮市ホームページ
[各種検診のご案内]



八潮市ホームページ
[コバトンALKOO
マイレージのご案内]



令和6年度 受講者の声

自宅で手軽に出来る運動で
良かった。
分かりやすく何時でも身体
を動かせる様になれそう



実際の風景

個人個人の歩き方へ
アドバイスをしてくれ
たので活かそう
だった



参加者募集中!

01 アプリをダウンロード



検索

「ALKOO」は、株式会社ナビタイムジャパンが開発・提供するアプリです。
Apple のロゴ、App Storeは、米国および他の国で登録されたApple Inc.の商標です。
Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

まず「ALKOO」アプリをダウンロードして、
歩数が表示されるトップ画面まで進めます。

02 バナーから参加登録



アプリトップ画面の「登録はこちら」という
バナーをタップし登録情報を入力します。

03 登録完了!!



こちらの画面で登録は完了です!