

令和2年度第1回大東てくてくウォーカーイベント特別企画

お家で健康づくりに

チャレンジ!

# 大東 元気になろう! キャンペーン

期間: 5月11日(月) ~ 5月24日(日)

参加者全員に、オリジナルダイTON缶バッジをプレゼント!  
抽選で10名に、プレミアム缶バッジが当たる!

## 応募資格

大東市民(市内在住、在勤含む) 年齢問わず、どなたでもOK!

## 参加方法

①家の中や庭などで出来る1日の運動目標を立てる。

例:スクワット 10回、ラジオ体操 1日1回、足踏み 50回、ダンス 5分、  
なわとび 30回、家事(庭の手入れ、片づけ)等 何でもOK! 複数可!

②目標を達成できたら記録欄に「○」を記入する。

③以下のいずれかの方法で、5月29日(金)までに地域保健課へ提出する。



### メール

裏面の記録欄が見えるように撮影し、  
メールに添付して下記宛先まで送付。  
宛先: [kenkoukigai@city.daito.lg.jp](mailto:kenkoukigai@city.daito.lg.jp)



メール  
QR  
コード

### 郵送

下記お問い合わせ先の  
てくてくウォーカーイベント担当宛

### FAX

裏面の記録欄を  
072-874-9529 に送信

お問い合わせ 大東市 地域保健課

〒574-0028 大東市幸町8番1号すこやかセンター(大東市立保健医療福祉センター)3階

TEL:072-874-9500 (平日9時~17時30分)

# 記録欄 ※ 提出締め切り日:令和 2 年 5 月 29 日(金)

氏 名		性別	年齢	ニックネーム	
		男・女			
住 所	〒			電 話	
取 り 組 み 目 標					

★取り組み目標とニックネームを市報に記載させていただく場合があります。

★必ずニックネームを記入してください。未記入、掲載にふさわしくないネーミングの場合には、こちらで決めさせていただきます。

★缶バッチは、参加者全員に後日送付します。(提出いただいた記録用紙は返却いたしません。)

「取り組み目標」について、できた日に ○ をつけましょう。

5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日

★★★運動を実施する際は、感染拡大の防止に努めていただくようお願いいたします★★★

※換気が悪い空間や人が密に集まるような空間での運動、多数の人が集まったの運動は避けましょう。

※咳エチケットや手洗いなどの実施に努め、体調がすぐれない場合は無理をせず、運動を控えましょう。

