

# 【募集中】令和7年度運動習慣定着支援事業

## 申込期間延長 令和7年12月26日(金)まで

シーアリーナの利用料が期間限定で**無料**です

プログラム作成料・指導料

5,000円

+

トレーニングルーム使用料

最大5,120円

※ 320円×2回/週（初回面接～8週間：計16回）を 限度として助成

市民の皆様の  
運動習慣きっかけづくりを  
応援します

**最大 10,120円⇒ 0円 に**

## 対象者

下記の、①～⑤のすべてに当てはまる方が対象です。

- ① 宮古市に住所のある、20歳から64歳までの方
- ② 令和6年度または令和7年度の健康診査の受診結果を提出できる方
- ③ 腹囲について、下記に当てはまる方
  - ・ 男性：83cm以上～85cm未満の方
  - ・ 女性：77cm以上～90cm未満の方
- ④ 運動習慣のない方
  - ・ 過去1年間、週2回以上30分以上の運動をしていない方
- ⑤ 医師の診断により、運動の制限がない方

**定員 5名** ※定員になり次第終了

詳しくはこちら



**申し込み方法** **必ず** お電話にてお申込みください。

宮古保健センター（TEL：0193－64－0111）

