

【募集中】 令和7年度 運動習慣定着支援事業

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

最大 10,120円 ⇒ 0円 に

身体活動量・運動量が
多いほど生活習慣病の発症や、
死亡率が低いとされています。

宮古市は、市民の皆様の
運動習慣のきっかけづくりを
応援します！

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

申し込み期限 **令和7年10月31日(金) まで**

定 員 17名

申し込み方法 **必ず** お電話にてお申込みください。

申し込み・お問い合わせ先

⇒ 宮古保健センター（TEL：0193-64-0111）

詳しくはこちら

