

# てく<sup>テク</sup>ttec 逗子

健康の基本「歩く」を学び、自分の変化を実感してみませんか？

手のひらサイズの活動量計で1日の歩数や消費エネルギー量などを測定し、8月～12月までの5カ月で、今より1日1,500歩増やすことを目指します。



歩数や消費カロリー、速歩を測って読み取り機器でピッとデータ転送！



参加者  
募集  
200名  
※無料

## 参加者特典

(ツアーや講座は希望者のみ・要申込)

- ・歩数や消費カロリーは、スマホとPCなら測定値をグラフで表示
- ・市内の史跡ツアーや自然散策ツアーへの参加
- ・運動の基礎講座 受講(「知って得する歩き方のコツ」ほか)
- ・eスポーツ講座、各種セミナー等の情報提供

## 対象者

※詳細は、申込用紙でご確認ください。

65歳以上の市民の方で、次のいずれかに該当する方

- ・これまで運動習慣がなく、これから運動習慣を身に付けたい方
- ・コロナ禍により、活動量が低下している方

## 申込

申込用紙(裏面)へ記入し、社会福祉課へ持参、ファックス又は郵送  
令和4年6月20日(月)～6月30日(木) (期間内必着・多数抽選)

問合せ:逗子市福祉部社会福祉課地域共生係  
046-873-1111 内線214



# てく<sup>テク</sup>tec逗子 参加申込用紙

申込時  
確認  
事項

I.参加資格を確認：該当する内容にチェック(レ)をご記入ください。

「1」「2」:両方の「はい」にチェック(レ)がない方は、お申込みできません。

「3」「4」:どちらか又は両方の「はい」にチェック(レ)がない方は、お申込みできません。

1. 私は、医師から運動制限の指示を受けていません。 はい

2. 私は、65歳以上の逗子市民です。 はい

3. これまで運動習慣がなく、運動習慣を身に付けたい。 はい

4. コロナ禍により、活動量が低下している方 はい

II.参加者セミナー出席日程：A～Dいずれかの日程への出席が必須です。

7月25日(月) 市民交流センター A.10～12時 ( )

B.15～17時 ( )

7月30日(土) 逗子市役所 5階 C.10～12時 ( )

D.15～17時 ( )

カッコ内に、  
第1希望から  
第4希望まで  
数字(1～4)  
をご記入くだ  
さい。

私は、てくtec逗子の取組みの目的、参加資格、参加者セミナー出席の必要性を理解、同意の上、参加申込みします。

年 月 日

フリガナ

性別

住所:逗子市

氏名

男・女

(身長\*)

(生年月日) 大正 / 昭和

(電話)日中連絡が取れる番号

cm

年 月 日

( )

\*身長は活動量計・体組成計に登録しますので、必ずご記入ください。

提出方法 社会福祉課へ持参/郵送/ファックス(046-873-4520)

提出先 〒249-8686 逗子市逗子5-2-16 福祉部 社会福祉課 地域共生係

受付期間 令和4年6月20日(月)～6月30日(木)まで(期限内必着・多数抽選)

参加決定 参加可否結果等については、7月15日(金)迄にお電話で連絡いたします。