



てく^{テク}ttec 逗子

みんなでやるから達成できる! 自分のペースで1日の歩数を増やし、
年末までに今より1日1,500歩多く歩くことを目指します。

参加方法は選べます!

1、スマホアプリで!



200名
※無料

神奈川県のアプリ
『マイME-BYOカルテ』を
ご自身のスマートフォンに
インストールして参加できます!

2、歩数計で!



100名
※無料

歩数や消費カロリー、速歩を測ります!
※無料貸与

参加者限定特典

- ・日々の歩数記録を毎月お届け!
- ・史跡ツアーや自然散策ツアー
- ・歩き方の基礎講座
- ・人気のeスポーツ「太鼓の達人」教室



対象者

※体力に自信がない方も安心してご参加いただけます!

65歳以上の市民の方で、

- ・運動習慣を身に付け、健康寿命を延ばしたい方
- ・参加者セミナーに参加できる方



申込み

申込用紙(裏面)へ記入し、社会福祉課へ持参、ファックス、郵送で申込み
又は、裏面QRコードにて、申してください。

※多数の場合は抽選となります。

※『逗子けんこうにぎやか教室』へ参加される方は、申込みできません。

申込期間: 令和6年7月16日(火)から8月15日(木)まで

てく^テtec^ク逗子 参加申込用紙

I. 参加方法 どちらか選んで□に「レ」をご記入ください。

スマホのアプリで参加する



歩数計で参加する



II. 参加者セミナー出席日程

※AかB、いずれかへの出席が必須です。

AとBの出席希望優先順(1・2)を○で囲んでください。

A. 8月29日(木) 14～16時(1・2)

B. 9月 1日(日) 10～12時(1・2)

II. 参加者セミナー出席日程

※出席は必須です。

C. 9月 1日(日) 14～16時()

会場 A～C(共通)逗子市役所5階です。

III. 申込

私は、「てくtec逗子」への参加を申込みします。
逗子けんこうにぎやか教室には参加しません。



QRコードからも
参加申込できます

令和 年 月 日

フリガナ

性別

電話番号(日中連絡が取れる番号)

氏 名

男・女



()

住 所 逗子市

生年月日 大正 年 月 日 メール アドレス

昭和

@

身 長 cm (身長は、歩数計・体組成計に登録しますので、必ずご記入ください。)

申込方法 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 6年 7月16日(火)から 8月15日(木)まで

参加決定 参加可否結果等については、決まり次第連絡いたします。