



イメージキャラクター
ポネットちゃん

ルールは簡単!毎日の歩数を記録するだけ!

私は毎日の
お買い物で

「減らそう体重」「増やそう歩数」90日間毎日コツコツ!

ぼくは
会社に
いく時も!

コツチャレ なんぶ

2022
Vol.7

若い人には
負けられない

お散歩に
ちょうどいい
季節

参加者募集中

エントリー料/お一人様500円(税込)

ちょっとした
お出かけ
にも

ペットと一緒に
お散歩

実施期間

令和4年

9/14水~12/12月

90
日間

募集期間

令和4年

8/1月~31水

*定員になり次第募集終了

コースを選んでチャレンジ!

コース1 健康づくりコース 90日間毎日歩数の記録

コース2 スペシャルコース コース1の内容+スペシャルレッスン
(定員15名) 90日間で減量+体重の記録

コース2 運動と栄養のスペシャルレッスン付き!

日時/毎週水曜 19:30~21:00 (全14回)
参加費/1回300円(税込)・まとめて払い3,500円(税込)
会場/南部町総合福祉センターしあわせ
20歳~60歳までの次のどちらかに該当する方におススメです。
●BMI値24以上の方 ●おへそ周り/男性85cm以上、女性90cm以上
※新型コロナウイルス感染症防止のため、情勢によりご家庭で動画を見ながらの
体操に切り替える場合があります。

総合福祉センターしあわせにて
スペシャルレッスン体験会

8月24日(水)
参加無料

時間/19:30~21:00
※前日までにお申し込みください

90日間で
減量を
目指す方は
こちら

参加特典

参加者全員にプレゼント!

日々の成果を記録で確認!

- 記録手帳
- トレーニングに!
- しあわせ利用券5回分
- インボディチェック!
- 体組成測定券3回分

カテゴリー 個人の部

合計250名 お好きなコースを選んで
一人でエントリー

グループの部(先着30グループ)

●新規参加者を1名以上含むこと ●3~5
人でグループをつくり全員が同じコースで
エントリー ●グループ全員の達成が条件

全体の平均ポイントに
応じて個人の部より
ちょっぴりお得なプレ
ゼントを進呈

達成賞
1

達成者全員に

フィットネス用品
引換券プレゼント

達成賞
2

ポイント上位者に!

町長表彰!

主催/南部町

後援/NOK(株)鳥取事業場/(株)トリーカ米子工場/グリコマニュファクチャリングジャパン(株)鳥取工場/鳥取西部農業協同組合西伯支所/TVC(株)/
南部広域シルバー人材センター/なんぶ里山デザイン機構/南部町観光協会/南部町商工会/ヤマト薬局/(有)秦石油店/(50音順)

気になる「体重」「健診の結果」をもとに毎日コツコツ運動しよう!急激な運動や偏ったダイエットでなく、バランスのとれた食事と運動の継続が必要です。「コツチャレなんぶ」で生活習慣を見直そう!

達成者の認定方法

コース1 健康づくり コース	毎日の手帳への記録が2/3(60日)以上ある方	達成賞1
	記録手帳にあるポイント換算表により、獲得ポイントが高い方 ポイント同数の場合は平均歩数の多い方が上位	達成賞2
コース2 スペシャル コース	コース1と同様の記録があり、レッスン出席が6回以上ある方	達成賞1
	記録手帳にあるポイント換算表により、獲得ポイントが高い方 ポイント同数の場合は減量値の多い方が上位	達成賞2

グループ エントリー 注意点 ●グループ全員が同じコースを選択してください。
●グループの中に初参加の方が必ず一人以上必要です。

記録手帳などの資料の受け取り方法

日 時	9月3日(土)~10日(土)
場 所	南部町総合福祉センターしあわせ
エントリー料	お一人様500円(税込)
●受取可能な方 上記の期間中に記録手帳、各種案内資料等を受け取りに来てください。	
●受取不可能の方 郵送(グループの場合は代表者にまとめて郵送)いたします。	

お問い合わせは

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

スポnetなんぶ 事務局(南部町総合福祉センターしあわせ内) **電話:0859-66-5400(直通)**
〒683-0351 鳥取県西伯郡南部町法勝寺331-1 メール suponetnanbu@gmail.com

お申し込みは

Aパソコン・スマホで!
フォローメール付きで達成率がグンとアップ!

申し込みフォーム
専用QRコード

個人用



グループ用



B申し込み用紙で! 下記申し込み用紙にご記入の上、ご持参
いただくかFAXにてお申し込みください

FAX:0859-66-2901

キリトリ

コツチャレなんぶ参加申し込み用紙

カテゴリー	<input checked="" type="radio"/> 個人の部	<input type="radio"/> グループの部	グループ名	
ふりがな				9月1日現在の年齢をご記入ください
氏 名			男・女	生年 月 日
グループの場合代表者名				S・H 年 月 日(歳)
住 所	〒		勤務先	町内在勤の方は必ずご記入ください
グループの場合代表者のみ			電話()	電話()
参加コース	<input checked="" type="radio"/> 健康づくりコース	<input type="radio"/> スペシャルコース	スマホ・PCなどのインターネット環境 <input checked="" type="radio"/> あり <input type="radio"/> なし	
資料 受取方法	<input checked="" type="radio"/> 9/3(土)~10(土)の期間に 受け取りに来る		<input type="radio"/> 郵送希望 郵送の場合、後日エントリー 料をお支払いください	
グループ の場合	氏名	氏名		
	●初参加 ●町内在住・在勤 ●男・女(歳)	●初参加 ●町内在住・在勤 ●男・女(歳)		
グループ の場合	氏名	氏名		
	●初参加 ●町内在住・在勤 ●男・女(歳)	●初参加 ●町内在住・在勤 ●男・女(歳)		

※ご記入いただきました個人情報は、第三者が不当に触れることがないよう、スポnetなんぶ事務局が適切に管理し、他の目的には使用いたしません。※スマホ・PCからインターネットのご利用が可能な場合は、上のQRコードからお申し込みください。