

毎日コツコツ90日間！

コツチャレ なんぶ Vol.9

2024

チャレンジ期間 9/14(土)~12/12(木)

90日間、日々の歩数をチェックし手帳に記録することで、ご自身の活動量を見直していただくことを目的としたチャレンジです。



日々の歩数を見つめ直して、より活動的で健康な生活を♪

増やそう歩数

身につけよう運動習慣

参加者募集

達成賞 たすかーど[※]ポイント進呈!



90日記録するだけ!

健康的に、しかも
おトクにポイントを貯めよう!

※南部町内限定で使用できるキャッシュレスカード
南部町外在住の方も作れます

参加特典 参加者全員に「しあわせプールorトレーニングルーム
利用券5枚」と「体組成測定券3枚」をプレゼント

部門	参加料
個人の部 100名 町内在住・在勤の高校生以上の方	各一人様(税込) 500円
グループの部 50組 町内在住・在勤の高校生以上 の方で2~5名 ※新規参加者を1名以上含むこと	各一人様(税込) 500円

[対象] 町内在住または町内企業在勤の高校生以上

[定員] 250名

募集期間

令和6年8/1(木)~31(土)

*定員になり次第募集終了します。

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

毎日の手帳への記録(歩数)が **2/3(60日)以上ある方** ▶ **たすかーどに点数に応じたポイントを付与**

個人の部 300点以上の点数で2,000ポイント付与
グループの部 グループ平均300点以上で、一人当たり2,500ポイント付与 **ポイントおトク!**

達成賞【個人・グループの部とも2位まで表彰】

個人の部 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
グループの部 グループ全員の平均獲得ポイントが高いグループ

グループの部 注意点 ●グループの中に初参加の方が必ず一人以上必要です。
 ●メンバーの一人でも記録が満たない場合は、全員未達成となります。

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

お問い合わせは **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

記録手帳などの資料の受け取り方法

日時 9月4日(水)~10日(火)
場所 南部町総合福祉センターしあわせ
参加料 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2024参加申し込み用紙

カテゴリー	<input type="radio"/> 個人の部 <input type="radio"/> グループの部		グループ名		
ふりがな	初参加		<input type="checkbox"/> たすかーど発行希望	生年月日	9月1日現在の年齢をご記入ください S・H 年 月 日(歳)
氏名	<input type="checkbox"/>	男・女	<input type="checkbox"/>		
住所	〒		勤務先	町内在勤の方は必ずご記入ください 電話()	
グループの部	初参加	ふりがな	初参加	ふりがな	
参加者全員	<input type="checkbox"/>	氏名	<input type="checkbox"/>	氏名	
	●電話()	●町内在住・在勤	●電話()	●町内在住・在勤	
	●生年月日(S・H)	● たすかーど発行希望	●生年月日(S・H)	● たすかーど発行希望	
「たすかーど発行」を希望される場合○をつけてください。申込でご記入いただいた情報を、たすかーど発行申請のため、南部町商工会に共有させていただきます。	初参加	ふりがな	初参加	ふりがな	
	<input type="checkbox"/>	氏名	<input type="checkbox"/>	氏名	
	●電話()	●町内在住・在勤	●電話()	●町内在住・在勤	
	●生年月日(S・H)	● たすかーど発行希望	●生年月日(S・H)	● たすかーど発行希望	
資料受取方法	<input type="checkbox"/> 9月4日(水)~10日(火)の期間に受け取りに来る		<input type="checkbox"/> 郵送希望 郵送の場合、後日参加料をお支払いください		

※ご記入いただきました個人情報、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。