

参加者を随時受け付けています!!

参加  
無料

# オクトーバー・ ラン<sup>アプリ</sup>ウォーク

開催期間：2023年10月1日(日)～10月31日(火)

【オクトーバー・ラン&ウォーク】はスマホアプリを使用した1カ月間のオンラインイベントです。

目標達成派の走り込みランナー、エンジョイ派のファンラン、楽しく健康になりたいウォーカーの方々、それぞれに合った方法で気軽に参加できます。自分の目標達成に向かってチャレンジするのもよし、日本全国の仲間やライバルと競い合うのもよし。この【オクトーバー・ラン&ウォーク】で、スポーツに挑戦するあなたの10月を充実させませんか。



## 【特徴1】

○昨年は全国で25万2,272人が参加した日本最大のオンラインのランニング・ジョギングイベントです。

## 【特徴2】

○期間中の歩数や走行距離をアプリで記憶。自分のペースでいつでも・どこでも気軽に運動が楽しめます。

## 【特徴3】

○仲間や全国の参加者の歩数やランキングも確認できるので、ゲーム感覚で競い合いながら楽しめます。

### ○正しいウォーキングのフォーム

まっすぐ前を向く  
軽くあごを引く

肩の力を抜く  
背筋はまっすぐ

普段よりやや急ぎ足  
歩幅を広げて歩く



国は、1日8,000歩を目標歩数としています。皆さんは毎日どの位歩いているのか把握していますか？

市民の運動機会の増加と健康づくりの一助となるよう

『いちき串木野市』も今回初めてこのイベントに参加します。

多くの市民の方のご参加をお待ちしております。

【お問合せ】 いちき串木野市役所 教育委員会 社会教育課 【電話:(0996)21-5129】