

会員募集



はくさんタニタ健康くらぶ

歩数や体組成を測定して、「はかる」からはじめる健康づくりをしませんか？

対象 市民、市内在勤・在学(年齢不問)

★会員になるには

- 1 申込書を提出する
- 2 年会費を納め、活動量計を受け取る
(またはアプリをインストールする)

★会員になったら

- 1 活動量計(スマホ)を身に付けて行動する
- 2 30日に1回はデータを送信する
(体組成測定をすることによって自動的に送信されます。時間がない方には他の方法もあります)

健康ポイントがたまる！

毎日の歩数や、体組成測定などの活動に応じてポイントがたまります。たまったポイントは商品券などに交換できます。


例えば…
6000歩/日で5ポイント。
1ポイント=1円で500ポイントから交換可能！



紹介ポイント・・・1/25(木)～3/29(金)の会員募集期間に限り、新規会員、紹介会員にそれぞれに500ポイント進呈します！

申込締切 令和6年3月15日(金)

有効期間 入会日～令和7年3月31日

 別紙申込書により、お申込みください。

活動方法は2種類

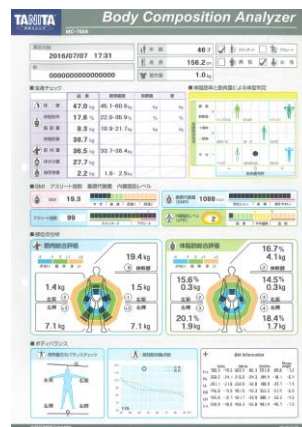
活動量計
(歩数計)



ご自分の
スマートフォン
(アプリ)



初年度 活動量計会員 3,500円
(活動量計1個付き)
年会費 アプリ会員 2,000円
(2年目以降はどちらも2,000円)



体組成計を使用して筋肉量、体脂肪率などをはかることができます。体組成計は市内8か所に設置しています。



お申込み・お問い合わせ

〒924-0865

白山市倉光三丁目100番地

白山市いきいき健康課(健康センター松任)

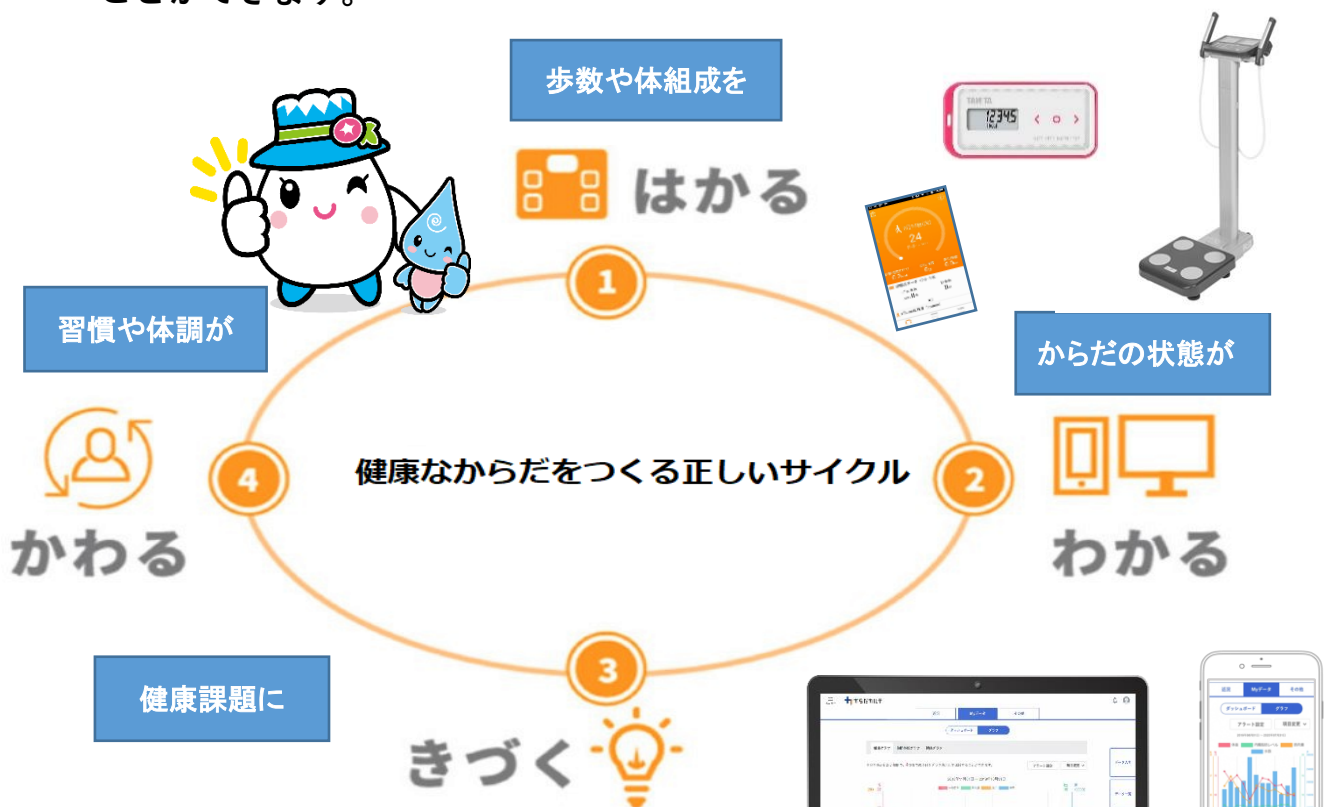
電話(076)274-2155

FAX(076)274-2185

はくさんタニタ健康くらぶとは…

くらぶでは、「はかる」からはじめる健康づくりに取り組みます。

- ◆活動量・体組成の測定が運動習慣の改善、健康づくりのためのモチベーションアップをサポートします。
- ◆健康セミナー、運動講座などに参加することができます。
- ◆歩数や体組成測定、講座への参加などでポイントが貯まり、商品券等と交換することができます。



課題解決方法として

- 「ノルディックウォーキング講座」に参加
- 「家でもできる筋トレ体操教室」に参加
- 「タニタ社員食堂レシピ」を見ながら夕食づくり

日常生活に適度な運動（ウォーキングや筋力トレーニングなど）を取り入れると、免疫を高めたり、筋力アップ、骨密度の増加、余分な脂肪を落とすことが期待できます。

また、ストレス発散や生きがいの発見など、精神面にも良い影響をもたらし、心身の健康につながります。自分の現状を把握し、自分に合った目標を立て、健康づくりに取り組みましょう。

生活習慣を見直して、健康な体づくりに取り組もう！