

組合員の皆様へ

## 第2回

# 岡山県市町村職員 健康ウォーキングコンテスト

実施期間 10月1日～10月31日



参加する場合は、別紙参加申込書を所属団体が指定する締切日までに所属団体担当課へ提出してください。

歩数計を希望する場合は、組合から歩数計を配布します。(昨年配布を受けた方は、できるだけその歩数計を使用してください。)

一日の平均歩数は男性7000歩、女性6000歩です。体調が悪いときは無理をせず、水分補給等しっかりして、平均歩数目指して頑張りましょう！



## 1ヶ月間 頑張りましょう！

岡山県市町村総合事務組合