

歩くべあきた シニアの部

Happy Halloween!!

各チームの歩数結果のお知らせ

秋も深まり一段と寒さを増してきましたが、体調などはいかがでしょう？

10月分のチームごとの平均歩数の結果がまとまりましたので、お知らせします。計測期間も残り1か月を切りました。11月もチームのメンバーと声を掛け合いながら、自分のペースで無理なく続けていきましょう！

***順位を競うものではありません。**

チーム名	平均歩数	チーム名	平均歩数
横森寿会A	8,379	なでしこB	6,428
横森寿会B	5,962	ももさだ	12,345
横森寿会C	7,467	笑顔	10,528
いいあんべえ	9,990	タートル	9,537
ちーむ あんちゃん	9,937	にこにこチーム	7,187
ウォーククライス	7,575	むつみ会Aチーム	9,038
せせらぎチーム	7,451	むつみ会Bチーム	5,641
シンプル	10,355	むつみ会Cチーム	6,281
チーム140	7,797	えだまめ	9,887
式田ふれあいサロン チームI	8,248	かりん	6,973
式田ふれあいサロン チームII	6,939	ワタナベ	9,465
ゴーヤチーム	6,628	チーム八幡	9,688
なでしこA	7,059	チームあじさい	17,077
		にこ・にこ	14,398

秋田市では体力の保持増進や生活習慣病予防のために、65歳以上のかたの1日の平均歩数を6,000歩以上として目標を設定しています。
(第2次健康あきた市21より)

秋田市保健所 保健予防課

TEL:883-1178 FAX:883-1173
E-mail:ro-hlpr@city.akita.lg.jp