

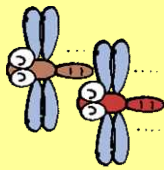


歩くべあきた シニアの部



読書の秋！食欲の秋！
スポーツの秋！

各チームの歩数結果のお知らせ



肌寒い季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしですか？風邪などひいていませんか？

9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。歩数の結果を見ますと、みなさまの頑張りがとても伝わってきます！10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	8,047	なでしこB	5,812
横森寿会B	5,774	ももさだ	10,543
横森寿会C	7,541	笑顔	9,422
いいあんべえ	8,746	タートル	10,359
ちーむ あんちゃん	9,251	にこにこチーム	6,368
ウオーククライス	7,390	むつみ会Aチーム	9,195
せせらぎチーム	7,306	むつみ会Bチーム	5,124
シンプル	9,183	むつみ会Cチーム	6,068
チーム140	9,471	えだまめ	9,699
式田ふれあいサロン チームI	8,118	かりん	7,185
式田ふれあいサロン チームII	5,776	ワタナベ	9,446
ゴーヤチーム	6,599	チーム八幡	9,141
なでしこA	6,144	チームあじさい	15,508
		にこ・にこ	12,476

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)

