

ウォーキングを始めよう

ウォーキングには、生活習慣病・認知症・骨粗しょう症予防やダイエット効果などさまざまなメリットがあります。また、「いつでも・どこでも・誰でも」できる最も手軽な運動です。健康のためにも、ぜひウォーキングを始めてみませんか？

あのRIZAPが皆野町へやってくる！



町と RIZAP 株式会社は、包括連携協定を締結し、健康づくりに取り組んでいます。

今年度は、RIZAP 監修のウォーキングセミナーを開催しますのでぜひご参加ください。

※参加者全員にプロテインバーをプレゼントします！



日 時

11月16日(日)
午前10時～正午

場 所

文化会館

対 象

18歳～60歳未満の
町在住・在勤のかた

内 容

- (1) 講義
 - 自分のカラダを知ろう
 - 歩行能力メソッド
(知識編・実践編・食事編)
 - 継続の秘訣
- (2) 運動
 - 室内でストレッチ運動

定 員

50人

参 加 費

無料

持 ち 物

筆記用具、タオル、
水分補給用の飲み物

申 込 み

11月7日(金)まで
申込みフォーム



町健康 ウォーキング ロードを 歩きましょう！

期 間

10月1日(水)～令和8年2月27日(金)

対 象

- 18歳以上の町内在住、在勤者
- コバトン ALKOO マイレージ利用者(新規登録者も大歓迎)
- ウォーキングロードのいずれかを歩いたかた

参加の流れ

コバトンALKOOマイレージを初めて利用するかたは **①** から、既に利用しているかたは **③** からご参加ください。

- ①** スマートフォンアプリ「ALKOO」をダウンロード(無料版で登録)。

- ②** アプリ画面にある「コバトン ALKOOマイレージ」の画面をタップし会員登録。

- ③** アプリの位置情報を「常に許可」に設定しウォーキング。

- ④** ウォーキングロードにある各スポットを撮影(撮影スポットはウォーキングロードマップにて確認してください)。

- ⑤** 下記窓口で申請(アプリ内のウォーキング記録と撮影した写真を確認します)。



賞 品

Quo カード500円
および
エコトートバッグを
進呈(1人1回まで)

※定数に達し次第終了

ウォーキング
マップは
QRコードを
ご確認ください。



ホームページ

問 合 せ 健康こども課(⑥番窓口) ☎62-1288