

筋力、柔軟性、すばやさ、バランスを測定してみませんか？



体組成計で、部位ごとの筋肉量・体脂肪量を測定

からだ測定会 &



3Dモーションセンサー
(モフバンド)を使用した
デジタル体力測定

体力づくり講座

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

日程

令和7年

10月4日 土

時間

10:00 ~ 11:30

場所

保健福祉センターなごみ

定員

定員 20名

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・体組成測定の際は、裸足で測定を行いますので、靴下が脱ぎやすい服装でお越しください
- ・簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

Let's
ウォーク **15+**



アプリスポーツタウンウォーカー

地域ポイント対象イベント

教室当日、会場内に掲示されている
二次元コードを読み込んで

**300ポイント
GET!**

※事前にアプリのダウンロードが必要です
ダウンロード・登録方法については裏面をご覧ください

お
申
込
み

おい町役場
すこやか健康課



77-1155

平日（月～金）8:30～17:15 [休館] 土・日・祝日

申込締切

令和7年10月1日(水) まで

歩いて・健診を受けて・イベントに参加してポイントが貯まる!



レッツウォークいちごプラス

参加
無料

対象：おおい町民でスマートフォンをお使いの方

ポイントが貯まる

毎日の歩数、けんしんの受診、イベントへの参加等でポイントが貯まります。貯まったポイントは年度末に景品に交換することができます。

ランキング

全国、県内、町内のアプリユーザーのランキングが表示されます。仲間と競ってモチベーションアップ!



歩いて育てる

歩数に応じて、卵からキャラクターが生まれ、成長します

歩数・距離がわかる

一日の歩数と距離が表示されます。過去の履歴も確認できます。

オンラインイベントへの参加

バーチャルウォークや、抽選で素敵なプレゼントが当たる「オクトーバーラン&ウォーク」(10月開催)等、オンラインイベントに参加できます

	一日歩数	獲得ポイント
歩数ポイント	3000歩	5
	4000歩	10
	5000歩	15
	6000歩	20
	7000歩	25
	8000歩	30
	9000歩	35
	10000歩	40
	11000歩	45
	12000歩	50

参加ポイント	対象事業への参加
【対象事業】 ウォーキング教室、ノルディックウォーキング教室、からだ測定会、ふるさとファミリーウォーク、町民スポーツ大会、あっとほ〜むデッ!いきいきまつり	300
※各イベントの開催日は、町の広報やホームページでご確認ください。	

	項目	獲得ポイント
けんしんポイント	基本健診 (職場健診も対象!)	200
	各種がん検診	100
	歯科検診	100
ボランティアポイント	対象事業へボランティアとして参加	300
【対象事業】 フレイルチェック、認知症カフェ、ふれあいの集い ※開催日は、地域包括支援センター(電話:77-2770)へお問い合わせください。		

いつもより15分
多く歩いてみよう!



ポイントは景品に交換!



QUOカード



おおいポイントカード会
お買物券

ポイント	景品
3,000ポイント	500円分
5,000ポイント	1,000円分
8,000ポイント	2,000円分
10,000ポイント	3,000円分
15,000ポイント	5,000円分

※交換申請期間：令和8年3月1日～3月20日

アプリのダウンロード・登録
はこちらから



レッツウォーク15+の
詳細はこちらから



おおい町ホームページ

アプリダウンロード・登録のサポートをしています!

【窓口】すこやか健康課(保健福祉センターなごみ) 電話：77-1155
保健福祉室(あっとほ〜むいきいき館) 電話：67-2000

【受付時間】平日(月～金 ※祝日は除く) 8時30分～17時15分