

正しいウォーキングで体が変わる！

～基礎から学ぶウォーキング講座～

健康ウォーキング教室

自己流で歩いているけど、なかなか効果が出ない・・・
そんな方にお勧めです！

- ◆正しいフォームを基礎から学ぶ
- ◆あなたに合った最適な歩くペースが分かる
- ◆無理なくしっかり続けられる習慣に

日時

10.29

木

10:00～11:30

会場

おおい町総合運動公園 体育館

内容

- ・ウォーキングの基礎知識
- ・屋外ウォーキング(約3km)

※雨天の場合は屋内（体育館）を歩きます

講師：医療法人三愛会
理学療法士

小林 裕和 さん

定員

20名（先着順）

※動きやすい服装と運動靴でお越しください
【持ち物】飲み物、タオル
上履き（雨天の場合のみ）

※ポイントの付与には事前にアプリのダウンロードが必要です
ダウンロード・登録については裏面をご覧ください

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!

お申し込み
おおい町役場
すこやか健康課



77-1155

平日（月～金・祝日除く）8:30～17:15

申込締切

令和8年10月26日(月) まで

歩いて・健診を受けて・健康教室に参加してポイントが貯まる!

イチ ゴ プラス

Let's
ウォーク

15+

PLUS

いつもより15分
多く歩いてみよう

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

ポイントがたまる

ランキング



歩数・距離がわかる

オンラインイベント
への参加

ポイントの使い道

貯まったポイントを交換するには
アプリ内からの申請が必要です

交換申請期間

- 令和9年 -
3月1日~3月20日

※申請までにうみりんカードとの
連携が必要です。



地域のために

町内こども園に図書
カードを贈ろう!!

地域ポイント 500pt で
図書カード 200円分
寄贈できます!



自分のために

うみりんカードポイントへ交換

地域ポイント	うみりんカードポイント
3,000pt	500pt
5,000pt	1,000pt
8,000pt	2,000pt
10,000pt	3,000pt
13,000pt	4,000pt
15,000pt	5,000pt
18,000pt	6,000pt
20,000pt	7,000pt



※令和8年9月から
うみりんカード
連携開始!

うみりんカードポイントに
交換するには、連携が必要
です。
連携方法については町の
ホームページをご覧ください。

お問合せ：おおい町役場 すこやか健康課

☎: 0770 - 77-1155



事業の詳細
おおい町ホームページ



アプリのダウンロード
登録はこちら

