

「ルディック」

ウォーキング教室

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!**

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。

11.29 土

10時00分～11時30分

会場 さぶり川公園

定員 20名（先着順）



2本のポールを使った運動
効率の良いウォーキング
で、年齢や季節を問わず、
どなたでも気軽に楽しめます。

●足腰への負担軽減

ポールを使用することで、ひざ
や腰への負担が少なくなり、足
腰に不安をお持ちの方でも長時
間の歩行が可能です。

●からだの90%の筋肉を使う

ポールを使用することで、上半身の
筋肉も刺激し、からだ全体の90%
の筋肉を使う全身運動が行えます。
通常のウォーキングに比べ、運動量
が20%アップします

こんな方に
おすすめ!

姿勢よく歩きたい

**足や腰に負担をかけずに
ウォーキングしたい**

**通常のウォーキングでは
物足りない**

効率よく運動がしたい

準備体操、歩き方講習の後、
屋外を約2kmウォーキングします。

※雨天の場合は、屋内（さぶり川公園体
育館）を歩きます

※雨天の場合のみ上履きが必要です

【お申込み・お問合せ】

おい町役場すこやか健康課

☎77-1155

申込締切： 令和7年11月26日(水) まで

平日（月～金 祝日は除く）
8:30～17:15

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

令和7年度 地域ポイント

ポイント加算期間：令和7年4月1日～令和8年2月28日

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

歩数 ポイント	一日歩数	獲得 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
参加 ポイント	11000歩	45
	12000歩	50
	対象事業への参加	300

けんしん ポイント	項目	獲得 ポイント
	基本健診 (職場健診も対象!)	200
	各種がん検診	100
ボランティア ポイント	歯科検診	100
	対象事業へボランティアとして参加	300

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

※交換申請期間：令和8年3月1日～3月20日

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

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