

ウォーキング教室





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ブリの 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。



10時00分~11時30分

金場 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。

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

●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

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<u>上履き</u>が必要です



【お申込み・お問合せ】

おおい町役場すこやか健康課

277-1155

平日(月〜金 祝日は除く) 8:30〜17:15

申込締切: 令和7年11月26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!





イントが貯まります。

が表示されます。

仲間と競ってモチ

対象:おおい町民でスマートフォンをお使いの方

レッツウォークいちごプラス 地域ポイント 令和7年度

ポイント加算期間:令和7年4月1日~令和8年2月28日

けんしん

ポイント

基本健診

歯科検診

各種がん検診

(職場健診も対象!)



1.32 / 2.00km

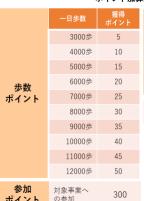
歩いて育てる 歩数に応じて、卵か らキャラクターが生 まれ、成長します

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

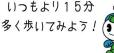
歩数・距離がわかる

オンラインイベント への参加

「オクトーパーラン&ウォ ク」(10月開催)等、オン



歩数 ポイント	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	300





200

100

100

300

ポイントは景品に交換!



商品券 おおいポイントカード会

※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





Ħ

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