

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



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

からだ測定会 & 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8年

10月3日 土

時間

10：00 ～ 11：30

（受付9：30～）

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9月30日(水) 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

