

楽しみながら  
健康づくり

健康意識を  
高める

運動習慣を  
身につける

景品も貰えて  
とってもお得♪

# こもろ健幸マイレージがパワーアップ！

◇昨年度から始まった「こもろ健幸マイレージ」に「お楽しみ抽選会」が加わりパワーアップします。  
◇市内直売所と協働することで地産地消・野菜消費拡大も推進しています。  
多くの市民の皆様にご参加いただけるよう事業の周知にご協力をお願いいたします。

## ■詳細情報

(1) 対象者 18歳以上の小諸市民（高校生は除く）

(2) 内容

### ▼ファーストカードに挑戦▼

ウォーキングポイント 300ポイント＋特定健診ポイント 100ポイント＋がん検診ポイント 100ポイントで  
市内直売所で使える野菜券と交換できます。（40歳未満の方はウォーキングポイント 500ポイントでもOKです。）

### ▼ウォーキングカードに挑戦▼

さらに、ウォーキングポイント 500ポイントで お楽しみ抽選会に参加できます。

**パワーアップ！！**

- ・セカンドカード配布場所：健康づくり課、各ウォーキング会場
- ・セカンドカードには、一人何回でも参加することができます。
- ・抽選会の日程は、セカンドカードの配布時にお伝えします。

\*ウォーキングポイントは以下の教室や体力測定で付与します。

## ファーストカード

### ★基本の歩き方の基本を知る教室★

こもろ医療センター理学療法士による「正しい歩き方・ストレッチ方法」の指導あり ポール体験も可能

- ①5月10日（金）18時～ 集合場所：市役所前広場
- ②5月18日（土）9時30分～  
集合場所：小諸ユースホテル
- ③5月25日（土）8時30分～集合場所：森山公民館
- ④6月8日（土）7時～ 集合場所：懐古園馬場

### ★日常的にウォーキングしたい方★

- ①セカンドフライデーウォーキング  
5月～8月 第2（金）18時～19時  
集合場所：市役所前広場
- ②あさまウォーキング  
5月～第1.3（土）9時30分～10時30分  
集合場所：小諸ユースホテル
- ③三岡ウォーキング  
5月～第4（土）8時00分～9時00分  
集合場所：森山公民館
- ④こもろウォーキング  
6月～第2（土）7時～8時  
集合場所：懐古園馬場

## こもろ健幸マイレージPOINT CARD

対象のウォーキング教室、特定健診および  
がん検診受診で各100ポイント付与します  
カード期限は〇〇年〇月〇〇日です。

名前 \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_

100 100 100 100 100

ウォーキングポイント

がん検診ポイント

特定健診ポイント

- ・特定健診・がん検診ポイントは市に準じた健診（ドック・職場健診等でもポイント付与します。）
- ・ファーストカードの配布場所  
健康づくり課、図書館、文化センター、こもろっじ  
各ウォーキング会場、市内直売所、社協
- ・ファーストカードへの参加は一人一回のみです。

### ★体力測定★

10月17日（水）19時～総合体育館

## ■問い合わせ先

小諸市役所 健康づくり課 健康支援係 担当：大池・古越  
Tel.0267 - 25 - 1880（直通） Eメール shien@city.komoro.nagano.jp