



こもろ健幸マイレージとは、健（検）診を受けてウォーキングをすると、500円分の野菜券がもらえてさらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会に参加できる、楽しく健康になれる企画です。ぜひ、ご参加ください。

野菜券（500円分）・飲食券（1000円分）が両方もらえる申請期限は **1/14（金）** までです。スタンプがたまったら、専用アプリ内または健康づくり課窓口で申請してください。



専用アプリダウンロードはこちらから

① 仲間とウォーキングしたい方におすすめ（予約不要・無料）⇒ 1回参加でスタンプゲット！

名称	日程	集合時間（歩く時間）	集合場所（地区）	問い合わせ先
あさまウォーキング	1/1（土） 1/15（土）	9:30 （約1時間）	小諸ユースホステル（南ヶ原）	小諸ユースホステル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	1/23（日）	7:00 （約20分）	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
キザキウォーキング	毎週水曜日 （5日はお休み）	8:00 （約20分）	㈱キザキ本社（加増）	㈱キザキ ☎ 22-1354

② 自分のペースで歩きたい方におすすめ（対象：専用アプリの利用が難しい方）

名称	内容	貸出場所	問い合わせ先
図書館ウォーキング	開業時間内に歩数計を貸出します。 3000歩以上でスタンプを付与。 （1日1回まで）	市立小諸図書館	市立小諸図書館 ☎ 22-1019
野岸の丘ウォーキング		ワークポート野岸の丘	ワークポート野岸の丘 ☎ 24-1244

※上記ウォーキングへ参加された際は、紙のカードでスタンプをためてください。カードは各ウォーキング会場や健康づくり課などで配布しています。専用アプリと合算する場合は、健康づくり課の窓口までお越しください。

※自主サークル活動となりますので、活動中の体調管理等はご自身で責任を持ってお願いします。

※中止になる場合がありますので、市ホームページで確認するか各会場にお問い合わせください。

最新情報はこちら



小諸市健康づくり協力事業所のご紹介

健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康寿命延伸に向け、市と一緒に活動する事業所です。認定された事業所には、登録ステッカーを交付するとともに、市と連携して市民の健康づくりを推進していただいています！

小諸市では、市民の健康づくりを応援していただける事業主の皆さんを随時募集しています。

明治安田生命保険相互会社

▶協力内容 命の門番「ゲートキーパー養成講座」を受講

▶スタッフから一言

経営理念でもある「確かな安心を、いつまでも」をお客さまにお届けするにあたり、私たちが守るべき大切なものを改めて学ぶことができました。ここで学んだことを営業所全員で共有していきます！



味工房 小諸すみれ

▶協力内容 お弁当などの健康メニューの共同開発

▶スタッフから一言

自分の畑で育てた野菜を加工品にしたい、地元の農産物で安心・安全な食品を作りたい、農村に伝わる食を伝えたい、そんな思いから農村女性が立ち上げたグループです。

