



問 健康づくり課 ☎ 25-1880



最新情報

こもろ健幸マイレージは、健（検）診を受けてウォーキングをすることで楽しく健康になれる企画です。
今年度は直売所利用券と飲食券が合計 1,000 円分もらえ、さらにウォーキングを続けると、お楽しみ抽選会（下記参照）に参加できます。18 歳以上（高校生を除く）の方が対象です！

📢 **仲間と歩きたい方におすすめ**（予約不要・無料）→ 1 回参加で、1 スタンプゲット！

名称	日程	集合時間(歩く時間)	集合場所	問い合わせ先
■あさまウォーキング	2/3 (土)、17 (土) 3/2 (土)、16 (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	2/25 (日)、3/24 (日)	8:00 (約 30 分) ※雨天中止	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 (3/20 は休み)	8:00 (約 30 分)	(株)キザキ本社 (加増)	(株)キザキ ☎ 22-1354

📢 **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。	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	(1日 1 回まで)	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した際は、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、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際は、健康づくり課窓口までお越しください。

※自主サークル活動となります。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 HP または各会場にお問い合わせください。



専用アプリはコチラから↑

開催 こもろ健幸マイレージ お楽しみ抽選会

問 健康づくり課
健康支援係

一年間ウォーキングを続けた方を対象としたお楽しみ抽選会です。当選者への景品は個別に連絡のうえ、健康づくり課にて後日お渡しします。また抽選結果は、こもろコミュニティテレビでも放送します。

抽選対象

令和 5 年度中にファーストカードを達成し、さらにウォーキングを続けた方

【参考】前回 抽選会景品

景品は「こもろ健幸応援団」（下記参照）からご提供いただく商品です。

提供	景品	提供	景品
生活クラブ生活協同組合小諸支部	トマトケチャップ	信州ほしの株式会社	小諸七兵衛
大塚酒造株式会社	甘酒	ホクト株式会社 小諸さのこセンター	ブナシメジ・エリンギセット
ブルーマリンスポーツクラブ株式会社	特別優待券	株式会社酢久商店	山吹味噌 味とかおりセット
株式会社キザキ	ウォーキングポール	有限会社 芳光	ドレッシング・フルーツソース 5 本セット
有限会社 大西製粉	そばの実トマトリゾット	さくさく農園	菜の花油 270ml、お米 2kg

抽選会までにスタンプが足りない…!!

そんな場合は、上記のウォーキング（予約不要）に 1 回参加でウォーキングスタンプを 1 つゲットできます。

アプリと合算する場合は、健康づくり課窓口までお越しください。

▶スタンプカードの申請期限 **R6/4/12 まで**

こもろ健幸応援団 募集中！

企業、事業所の地域貢献 PR、イメージアップに！

こもろ健幸応援団は、市民の健康づくりに協力いただける市内の事業者で、マイレージ抽選会の景品提供や、教室の開催、食育への協力等を無償で行っていただいています。ぜひご協力ください！

こもろ健幸マイレージは、今年度も実施中です。
ご家族・ご友達を誘ってぜひご参加ください！

