



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！

