



問 健康づくり課 ☎ 25-1880

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!



最新情報

🔊 **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	4/6(土)、20(土) 5/4(土)、18(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	4/28(日)、5/26(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	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↑

★マイレージの景品交換申請期限のお知らせ

ファーストカード・ウォーキングカードの申請期限は **4/12(金)まで** となっています。申請はお早めに!

協力店募集中!

小諸市健康づくり協力事業者のご紹介

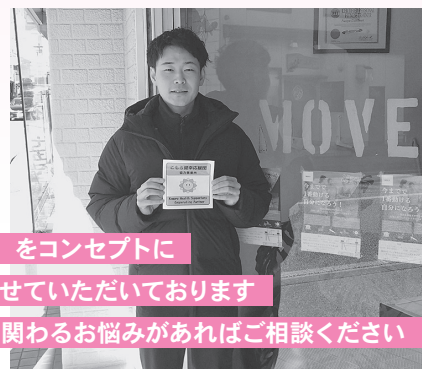
問 健康づくり課 健康支援係

健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康づくりに無償で協力する事業所です。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。今回ご協力いただいた事業所をご紹介します

【応援団名】MOV.E パーソナルトレーニングスタジオ

- ▶ 協力内容 ○運動に関する事業への協力
○パーソナルトレーニングプログラム無料体験
※予約は HP または電話 ☎ 090-7247-7021 から

小諸市 パーソナルトレーニング 検索



「健康」をコンセプトに
指導させていただいております
身体に関わるお悩みがあればご相談ください

大浅間火煙太鼓 子供太鼓メンバー募集中



- ▶ 対象 市内小学校4年生～6年生
▶ 人数 5名程度 ※定員を超えた場合はお断りすることもあります
▶ 申込 4/30(火)までに下記へご連絡ください
▶ その他 ○参加費無料。ただし、バチは実費購入(2,000円)
○練習は木曜 18:30 から1時間程度(月4～5回、12月まで)
○入会が決定した方には、練習日程等の詳細を通知します

問 大浅間火煙太鼓保存会事務局 ☎ 22-3355 (小諸商工会議所内)
✉ daiasamakaendaiko@gmail.com