

健康

こもろ健幸マイレージ×てくてく小諸人



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	9/7(土)、21(土) 10/5(土)、19(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	9/22(日)、10/27(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↑

Vitality

期間限定
参加費無料



こもろウォーク



※本事業は「こもろ健幸応援団」登録の住友生命保険相互会社協力のもと実施します。

申込期間

9/30(月) ~ 10/6(日)

開催期間

10/7(月) ~ 12/1(日)

- 対象 18歳以上の小諸市民または市内に通勤・通学している市外の方
- 定員 先着 200名
市ホームページからお申込みください

アプリ登録サポート会

日時: 10/4(金) 13:00 ~ 15:00

会場: 市役所 3階 第4会議室

事前申込み制

定員 10名。9/30(月)までに健康づくり課までお申込みください。☎ 25-1880 (直通)

★うまくダウンロードできないなど、お困りごとがありましたら、ぜひこの機会にサポート会ご参加ください。

8週間限定のコラボ開催!豪華景品獲得チャンス

こもろ健幸マイレージと Vitality が共同でウォーキング企画を実施します。こもろ健幸マイレージの景品(飲食券・直売所利用券 合計 1,000 円分)以外の景品獲得のチャンスです!

Vitality こもろウォークとは…

住友生命の運営するスマートフォン専用アプリ [Vitality] を活用した健康づくり事業です。ウォーキング等の運動に取り組み、アプリと連動させることでポイントを獲得できます。

Vitality アプリ対応のスマートフォンで誰でも参加できます。

毎週設定される目標ポイントを達成

すると、**とてもうれしい**

特典が獲得できます。



申込みは
コチラ▶

