

正しいウォーキングで体が変わる！

～基礎から学ぶウォーキング講座～

健康ウォーキング教室

自己流で歩いているけど、なかなか効果が出ない・・・
そんな方にお勧めです！

- ◆正しいフォームを基礎から学ぶ
- ◆あなたに合った最適な歩くペースが分かる
- ◆無理なくしっかり続けられる習慣に

日時

10.22

水

10:00～11:30

会場

おい町総合運動公園 体育館

内容

- ・ウォーキングの基礎知識
- ・屋外ウォーキング(約3km)

※雨天の場合は屋内（体育館）を歩きます

講師：医療法人三愛会
理学療法士

小林 裕和 さん

Let's
ウォーク 15+



アプリスポーツタウンウォーカー
地域ポイント対象イベント
教室当日、会場内に掲示されてい
る二次元コードを読み込んで

**300ポイント
GET!**

※動きやすい服装と運動靴でお越しください

【持ち物】飲み物、タオル

上履き（雨天の場合のみ）

※ポイントの付与には事前にアプリのダウンロードが必要です
ダウンロード・登録については裏面をご覧ください

お申込み

おい町役場
すこやか健康課



77-1155

平日（月～金）8:30～17:15 [休館] 土・日・祝日

申込締切

令和7年10月20日(月) まで

歩いて・健診を受けて・イベントに参加してポイントが貯まる!



レッツウォークいちごプラス

参加
無料

対象：おおい町民でスマートフォンをお使いの方

令和7年度 地域ポイント

ポイント加算期間：令和7年4月1日～令和8年2月28日

歩いて育てる

歩数に応じて、卵からキャラクターが生まれ、成長します

歩数・距離がわかる

一日の歩数と距離が表示されます。過去の履歴も確認できます。

オンラインイベントへの参加

バーチャルウォークや、抽選で素敵なプレゼントが当たる「オクトーバーラン&ウォーク」(10月開催)等、オンラインイベントに参加できます

ポイントが貯まる

毎日の歩数、けんしんの受診、イベントへの参加等でポイントが貯まります。貯まったポイントは年度末に景品に交換することができます。

ランキング

全国、県内、町内のアプリユーザーのランキングが表示されます。仲間と競ってモチベーションアップ!



歩数 ポイント	一日歩数	獲得 ポイント
	3000歩	5
	4000歩	10
	5000歩	15
	6000歩	20
	7000歩	25
	8000歩	30
	9000歩	35
	10000歩	40
	11000歩	45
	12000歩	50
参加 ポイント	対象事業への参加	300

けんしん ポイント	項目	獲得 ポイント
	基本健診 (職場健診も対象!)	200
	各種がん検診	100
	歯科検診	100
ボランティア ポイント	対象事業へボランティアとして参加	300

いつもより15分
多く歩いてみよう!



ポイントは景品に交換!



QUOカード



おおいポイントカード会
お買物券

※交換申請期間：令和8年3月1日～3月20日

ポイント	景品
3,000ポイント	500円分
5,000ポイント	1,000円分
8,000ポイント	2,000円分
10,000ポイント	3,000円分
15,000ポイント	5,000円分

アプリのダウンロード・登録
はこちらから



レッツウォーク15+の
詳細はこちらから



おおい町ホームページ

アプリダウンロード・登録のサポートをしています!

【窓口】すこやか健康課(保健福祉センターなごみ) 電話：77-1155
保健福祉室(あっとほ～むいきいき館) 電話：67-2000

【受付時間】平日(月～金 ※祝日は除く) 8時30分～17時15分