

ノルディック ウォーキング教室

11.15 日

10時00分～11時30分

会場 保健センターなごみ

定員 20名（先着順）

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!

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。



2本のポールを使った運動効率
の良いウォーキングで、年齢
や季節を問わず、どなたでも
気軽に楽しめます。

ノルディック
ウォーキングの
うれしい効果



◆姿勢よく歩きたい

◆効率よく運動がしたい

◆足や腰に負担をかけずにウォーキングしたい

◆通常のウォーキングでは物足りない

こんな方に
おすすめ!



●足腰への負担軽減

ポールを使用することで、ひざや腰への
負担が少なくなり、足腰に不安をお持ち
の方でも長時間の歩行が可能です。

●からだの90%の筋肉を使う

ポールを使用することで、上半身の筋肉も刺
激し、からだ全体の90%の筋肉を使う全身
運動が行えます。

通常のウォーキングに比べ、運動量が20%
アップします



【お申込み・お問合せ】

おい町役場すこやか健康課

☎77-1155

申込締切： 令和8年11月11日(水) まで

平日（月～金 祝日は除く）
8:30～17:15

歩いて・健診を受けて・健康教室に参加してポイントが貯まる!

イチ ゴ プラス

Let's
ウォーク 15+ PLUS

いつもより15分
多く歩いてみよう

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

ポイントがたまる

ランキング



歩数・距離がわかる

オンラインイベント
への参加

ポイントの使い道

貯まったポイントを交換するには
アプリ内からの申請が必要です

交換申請期間

- 令和9年 -
3月1日~3月20日

※申請までにうみりんカードとの
連携が必要です。

地域のために

町内こども園に図書
カードを贈ろう!!

地域ポイント 500pt で
図書カード 200円分
寄贈できます!

自分のために

うみりんカードポイントへ交換

地域ポイント	うみりんカードポイント
3,000pt	500pt
5,000pt	1,000pt
8,000pt	2,000pt
10,000pt	3,000pt
13,000pt	4,000pt
15,000pt	5,000pt
18,000pt	6,000pt
20,000pt	7,000pt



※令和8年9月から
うみりんカード
連携開始!

うみりんカードポイントに
交換するには、連携が必要
です。
連携方法については町の
ホームページをご覧ください。

お問合せ：おおい町役場 すこやか健康課

☎: 0770 - 77-1155



事業の詳細
おおい町ホームページ



アプリのダウンロード
登録はこちらから

