

健康長寿延伸プログラム 健康ウォーキング教室(第2弾)

町では、健康運動指導士によるウォーキング教室第2弾を開催します。最先端の分析システムで体の歪みや歩き方を分析し、効果的なウォーキング方法等を学びます。ぜひご参加ください。

▶日時・場所等

	日時	内容	集合場所
第1回	10月4日(金) 13:30～15:30	開講式、体力測定、 基礎編 ウォーキング講座、 A I 分析システムによる姿勢分析	総合体育館・アタゴ記念館
第2回	10月18日(金) 13:30～15:30	A I 分析システムによる歩行分析、筋力トレーニング	総合体育館・アタゴ記念館
第3回	11月1日(金) 9:30～11:30	応用編 屋外ウォーキング(中心市街地地区)	総合体育館・アタゴ記念館
第4回	11月20日(水) 9:30～11:30	応用編 屋外ウォーキング(鉢形地区)	隣保館
第5回	11月27日(水) 13:30～15:30	体力測定(効果測定)、A I 分析システムによる姿勢分析、閉講式	総合体育館・アタゴ記念館

▶対象／18歳以上の町民の方

▶定員／**30**人(申込順)

※定員に達し次第、受付終了となります。

▶持参するもの／運動しやすい服装、上履き(運動靴)、筆記用具、水分補給できるもの、タオル、スマートフォン(お持ちの方)

▶講師／健康運動指導士

▶費用／無料

▶申し込み／**9**月**12**日(木)午前9時～**27**日(金)午後5時に寄居町電子申請・届出サービスから、または電話で健康づくり課へお申し込みください。

☎健康づくり課(☎581・2121内線213・216)



お詫びと訂正

本誌8月号8、9頁「受診して健幸貯金！特定健康診査・各種がん検診」の記事中、健康診査・がん検診実施日程表の深谷寄居医師会メディカルセンターの日程に漏れがありました。お詫びして訂正します。

【正】

▶健康診査・がん検診実施日程表

月日(曜日)	会 場
12月4日(水) 午後の健(検)診のみ (胃がん検診なし) 受付時間 13:30～13:45、14:00～14:15、 14:30～14:45、15:00～15:15	深谷寄居医師会 メディカルセンター (深谷市上柴町西 3-6-1)

☎共通(☎581・2121)

町民課(☎内線111～115)

健康づくり課(☎内線213・214)

開催します！睡眠健康講座

睡眠時無呼吸症候群などの睡眠中の呼吸障害について、正しい知識が身に付く睡眠健康講座を開催します。また、睡眠の障害は心の不調を示すサインの一つです。睡眠健康講座では「こころの健康」についても着目し、こころのSOSに気付き命を守るゲートキーパーの養成講座も実施します。

▶日時／**10**月**12**日(土)午前10時～正午

▶場所／役場7階研修・相談室B

▶対象／町内在住・在勤の方

▶定員／**40**人(申込順)

※定員に達し次第、受付終了となります。

▶内容／講話

①あなたの睡眠大丈夫ですか？
～睡眠時無呼吸症候群など、睡眠中の呼吸について～

講師 プラーナクリニック院長・青木康弘氏

②「ゲートキーパー養成講座」

講師 町保健師

▶費用／無料

▶申し込み／10月8日(火)正午までに、寄居町電子申請・届出サービスから、または電話で健康づくり課へお申し込みください。

☎健康づくり課(☎581・2121内線211・217)



楽しく歩いて健康に！

コバトンALKOOマイレージ事業(第2弾)

4月に実施したコバトンALKOOマイレージ事業第1弾に引き続き、ウォーキングによって皆さんの健康づくりを推進するため、コバトンALKOOマイレージ事業第2弾を実施します。

▶対象／次の要件をすべて満たす方

①町内在住・在勤の18歳以上の方

②9月30日(月)までに「コバトンALKOOマイレージ」の新規登録が完了している方

③対象期間中、1日当たりの平均歩数が5,000歩以上の方

▶内容／ALKOOアプリを利用してウォーキングを行った対象の方の中から、抽選で寄居町地域通貨Yori-Ca(ヨリカ) **500**ポイントを**100**人にプレゼントします。

▶ヨリカポイント有効期限／令和7年2月28日(金)まで

▶対象期間／**10**月**1**日(火)～**11**月**30**日(土)

▶参加方法／9月30日(月)までに、スマートフォン等にALKOOアプリをインストールし、専用ページから「コバトンALKOOマイレージ」の新規登録を完了させてください。



App Store



Google Play

▶その他／抽選は12月中に実施し、結果は当選者のみに通知します。

コバトンALKOOマイレージとは？

お手持ちのスマートフォン等に「ALKOOアプリ」をインストールするだけで、歩いた記録を毎日自動保存でき、1日の歩数に応じたポイントがもらえます。たまったポイントでプレゼントが当たる抽選に参加できます。詳しくは本誌2月号10、11頁をご覧ください。

☎健康づくり課(☎581・2121内線213・216)

ご参加ください！

寄居町健康ウォークラリー2024(第2弾)

町では、健康ウォークラリー第2弾を実施します。今回の鉢形城周辺を巡るコースはALKOOアプリ内のコースと同じコースになっています。健康ウォークラリーに参加することでマイレージポイントもたまります。ぜひご参加ください。

▶対象／18歳以上の町民の方

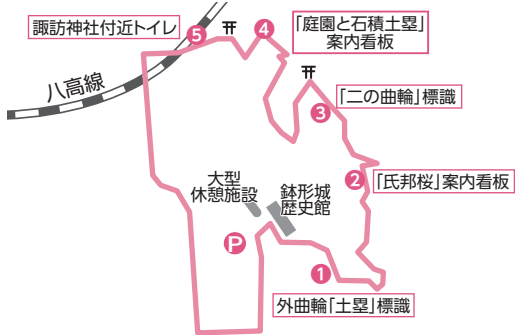
▶内容／町内5カ所のチェックポイントに設置した「キーワード」(5文字)を集め、応募はがきに記入して応募してください。抽選で寄居町地域通貨Yori-Ca(ヨリカ) **500**ポイントを**100**人にプレゼントします。

▶ヨリカポイント有効期限／令和7年3月31日(月)まで

▶チェックポイント

鉢形城周辺ウォーキングコース

①外曲輪「土塁」標識、②「氏邦桜」案内看板、③「二の曲輪」標識、④「庭園と石積土塁」案内看板、⑤諏訪神社付近トイレ



▶実施期間・応募締め切り

10月**7**日(月)～令和7年**1**月**31**日(金)

▶応募用紙配布場所／役場1階ロビー、役場2階健康づくり課、鉢形城歴史館窓口

▶応募方法／応募用紙の応募はがきを切り取り、健康づくり課に設置してある応募箱、または郵便ポストに投函してください(切手貼付不要、消印有効)。

▶その他／抽選は2月中に実施し、結果は当選者のみに通知します。

▶注意事項

○期間中、1人1回の応募とさせていただきます。

○ウォーキングコース周辺にお住まいの方のご迷惑にならないようご注意ください。

○事故等については責任を負いかねます。また、交通ルールを守ってご参加ください。

○水分補給をこまめに行い、体調不良や気分が悪くなった場合は無理をせず、すぐに中断してください。

☎健康づくり課(☎581・2121内線213・216)