

# いきいき

## シニアウォーキング事業



誰でも取り組みやすいウォーキングを継続しながら、健康増進や介護予防の取り組みを支援し、健康づくりを推進するため、いきいきシニアウォーキング事業を実施しております。ウォーキングを続けて健康長寿を目指しましょう！

- 期間 令和8年4月～令和9年3月
- 対象 65歳以上の高齢者(今年度65歳に達する方は、誕生日より対象となります)
- 申込み 不要
- 実施方法 ウォーキングを実施していただき、記録(ご自身の記録【電子可】・ウォーキング記録帳※)をつけてください。  
⇒役場健康福祉課に3月末に提出してください。  
※同封されているウォーキング記録帳をご活用ください。  
その他、実施記録はわかるものであれば形式は問いません。

## ～おがわいきいきシニアポイント事業の対象事業です！～

地域通貨券 3,000円分がもらえる！

(20ポイント以上貯めた方のうち、上位300人の方がもらえます)

おがわいきいきシニアポイント事業とは

町が定める事業(ボランティア活動や各種教室や事業)に参加することによりポイントが付与されます。ポイントカードに20ポイント以上を貯めた方で、上位300人に**3,000円分の地域通貨券がもらえます！**

いきいきシニアウォーキングは…

1日6,000歩以上を1か月(各月1日～月末)間に

10日達成で1ポイント、20日達成で2ポイント、30日達成で3ポイント付与

令和8年4月～令和9年3月まで毎月達成すれば、最大**36**ポイント！！



「ほほほ隊」ウォーキング例会の参加もおがわいきいきシニアポイント事業の対象となっております。広報で例会の開催についてご案内しています。ウォーキングとあわせて参加してみたいかがでしょうか！



問合せ

小川町健康福祉課 保健衛生担当  
72-1221(内線158)