

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 7 年 4 月～令和 8 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 7 年 4 月～令和 8 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)