

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てはいかがでしょうか！



問合せ

小川町健康福祉課 保健衛生担当
72-1221(内線 158)