効果的な歩き方や
ストレッチを
身につけよう！

当日限定ポイント（新設）
最大**150pt**
も魅力でしょ!?

本イベントにおけるポイント付与は、1台のスマホにつき1回限り。

現地操作サポート＆健康教室＆健康チェック
“健康づくりに見逃せない1日”

おうらてくてくアプリ

レッツ、てくてく！多々良沼

- 期日 3月20日㊌【春分の日】※雨天中止。
- 時間 午前9時30分～午後1時

集まれ！てくてくウォーカー

メニューを選んで参加しよう

もっと健康に
【健康教室】
【健康チェック】
※包括連携協定2社参加。

メニュー	付与ポイント	8:00　9:30　10:00　10:45　13:00
多々良沼公園ロングコース 共通スポットだから同時達成のチャンス!	100pt（既設）	既設の『多々良沼公園ロングコース』は、3月31日までいつでも参加OK。 ～3月31日23:59
当日限定スタンプラリー	100pt（新設）	8か所のスポット（場所）を巡り、全てチェックできれば100ptゲット！ 8:00～　～当日23:59
健康教室 ※協力　パソナ・パナソニックビジネスサービス	50pt（新設）	①9:30～10:15（歩き方やストレッチ）　②10:45～11:30（道具を使わないでできる下半身の筋トレ）
健康チェック ※協力　明治安田生命		日々変化する体の〝今〟を知るには検査や測定が有効です。 血管年齢測定、ベジチェック、体脂肪測定を用意する予定です。 9:30～　～13:00
多々良沼公園ロングコース・当日限定スタンプラリー操作サポート		既設の『多々良沼公園ロングコース』と『当日限定スタンプラリー』を、健康づくり課の職員が一緒に歩きながら機能の解説や操作サポートをします。 10:45～
おうらてくてくアプリPR、登録・設定操作サポート	300pt（新規登録）	「初回新規登録300pt」の特典を受けられるのは、令和6年3月25日まで。 9:30～　～13:00

- 会場：多々良沼公園周辺（主に鶉古城跡前）
- 対象：おうらてくてくアプリを利用している人
- 参加費：無料
- 持ち物：運動できる服装、汗ふきタオル、水分
- その他：雨天中止（最新情報はアプリから）

参加申込はコチラから

右の二次元バーコードを読んで、申し込みフォームから申し込んでください。

邑楽町健康づくり課【邑楽町保健センター】
〒370-0603 邑楽町大字中野2570-3　開庁時間：平日（午前８時30分～午後５時15分）
TEL.0276-88-5533