

みんなで楽しく歩きましょう！

# ほろのベウォーキングラリー

の開催について

皆さんの健康になろうとする気持ちや行動を応援するために、幌延町健康増進計画実行委員会主催で、ウォーキングラリーを行います！いきいきブルピーポイント事業の対象です。

1 内 容 参加登録した方にお渡しする、ウォーキングラリー記録帳に開催期間中の歩数を毎日記録します。万歩計をつけ忘れた場合は、歩数換算表又は10分の歩行で1000歩を目安に計算して記入しても構いません。到達歩数に応じてブルピーポイントがもらえ、ごみ袋や商品券などと交換できます。

2 対 象 18歳以上の町民

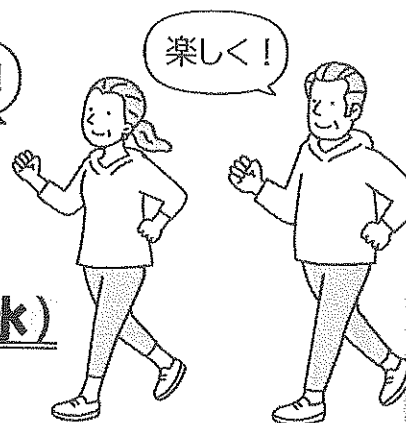
3 登 録 料 無 料

4 開催期間 登録受付日から令和5年10月31日まで

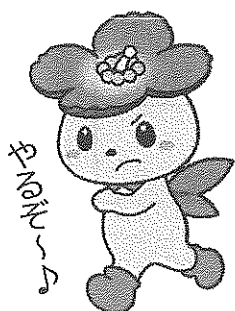
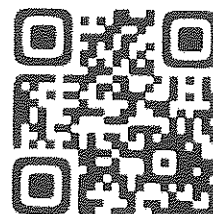
5 登録受付 令和5年4月4日(火)～5月31日(水)

6 申込み先 窓 口：幌延町役場保健福祉課（事務局）  
幌延町総合体育館、問寒別生涯学習センター

メール：① QRコードを読み込み、  
→必要事項を入力して送信してください。  
→Excel版ウォーキング手帳を送信します  
② [hoken@town.horonobe.lg.jp](mailto:hoken@town.horonobe.lg.jp)に  
→「ウォーキングラリー申込み」とメールを送信してください。



↓QRコード↓



- 7 その他
- ・ご自分用の万歩計を準備できるまで、貸し出します。  
（数に限りがあります、お早めに！）
  - ・万が一のけが等に備えて、スポーツ保険への加入をお勧めします。
  - ・報告期限は令和5年11月30日（木）まで。
  - ・ご不明な点は、保健グループ（☎5-1790）までお問い合わせください。

## ☆いきいきブルピーポイント事業の対象事業です☆

- ☆ 参加登録時に6ブルピー、歩数報告時に6ブルピーを付与します。
- ☆ 報告時の達成歩数が20万歩以上で4ブルピー、40万歩以上で6ブルピー、60万歩以上で10ブルピー、以降20万歩ごとに3ブルピーずつ追加されます。
- ☆ 上限は200万歩です。200万歩達成した方には達成ボーナスとしてプラス10ブルピーが加算されます！（総数50ブルピー）

無理せず楽しい健康づくりは、今より10分多く動くことから！

毎月9日・10日、告知端末で配信の「プラステン(+10)」を参考に歩いてみてくださいね♪

# ほろのへ運動教室

リ ボディ

# Re:Body

## のご案内



の集中コース (5・6月)



の集中コース (9・10月)

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 5/9(火)  | 椅子ヨガ<br>中島まなみ先生         |
| 5/15(月) | ストレッチーズ<br>中島まなみ先生      |
| 5/23(火) | 筋トレ<br>河上耕希先生           |
| 5/30(火) | リズムボクシング<br>石橋恵先生       |
| 6/6(火)  | バランスボール<br>石橋恵先生&河上耕希先生 |
| 6/13(火) | マットヨガ<br>中島まなみ先生        |
| 6/20(火) | 椅子ヨガ<br>中島まなみ先生         |
| 6/27(火) | ストレッチーズ<br>石橋恵先生        |

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| 9/5(火)   | 椅子ヨガ<br>中島まなみ先生         |
| 9/12(火)  | ストレッチーズ<br>石橋恵先生        |
| 9/19(火)  | 筋トレ<br>河上耕希先生           |
| 9/26(火)  | リズムボクシング<br>石橋恵先生       |
| 10/3(火)  | バランスボール<br>石橋恵先生&河上耕希先生 |
| 10/17(火) | マットヨガ<br>中島まなみ先生        |
| 10/24(火) | 椅子ヨガ<br>中島まなみ先生         |
| 10/31(火) | ストレッチーズ<br>河上耕希先生       |



中島まなみ先生

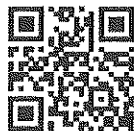


石橋恵先生



河上耕希先生

お申込みは  
こちらから!



メールの  
作成画面が  
開きます。

☎: 5-1790 (保健福祉課保健グループ)

✉: [hoken@town.horonobe.lg.jp](mailto:hoken@town.horonobe.lg.jp)

※教室の前日までにお申込み下さい。

※春の集中コース、秋の集中コースともに  
一度のお申込みで毎回参加していただく事  
ができます! (定員: 30名)

※もちろん、参加したい教室のみのお申込み  
も可能です!

※申込時に毎回参加か今回のみかお伝え下さい。

問答別地区では、9/26(火): 椅子ヨガ&マットヨガ  
10/24(火): ストレッチーズを開催します。  
近くなりましたら広報等でお知らせいたします。

☆フルピーポイントの対象事業です☆  
運動教室では **最大50フルピーポイントゲット!**

場所: 保健センター

時間: 19:00~20:15

☆どの教室も無料で参加できます

※教室で使用する物品にレンタル代がかかります。  
(物品を持っている場合、レンタル代はかかりません)

- ・バランスボール: 500円
- ・ストレッチーズ: 300円
- ・グローブ (リズムボクシング): 200円