

市内在住の65歳以上の方限定

かかみがはら フレイル予防ウォーキング

参加費：無料

～ 歩こう！伸ばそう！健康寿命！～



イベント詳細は
こちらから！

▲市ウェブサイト

参加定員

600名様まで

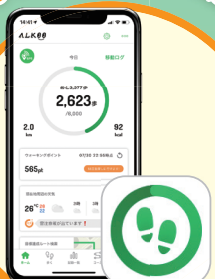
※応募人数が定員を超えた場合は
抽選で選定します

歩数の計測期間

令和5年 10/1(日)～11/30(木)



「ALKOO」アプリで歩数計測！



スマートフォンアプリ「ALKOO(あるこう)」を使って毎日の歩数を計測！2ヶ月間で右の合計目標歩数を達成された方には市内事業者の豪華景品をもらえなくプレゼント！
楽しく歩いてフレイルを予防しましょう！

フレイルとは？

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と言います。「フレイル」は、早い時期に運動などの生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻ることができると言われています。

2ヶ月でこの歩数を達成しよう！

	男性	女性
65歳～74歳	400,000歩 1日あたりの歩数8,000歩	350,000歩 1日あたりの歩数7,000歩
75歳以上	350,000歩 1日あたりの歩数7,000歩	300,000歩 1日あたりの歩数6,000歩

選べる景品
全9種



①林本店の日本酒 (720ml×2)



②JA ぎふのお米 (10kg)



③ひぐちのドリップ
バッグコーヒー(5種×3個)



④日辛製菓のカカオ85%
チョコレートBOX(1kg)



⑤タナックの人工筋肉
膝サポーター (1枚)



⑥セサミライフの胡麻製品詰合せ
(極上胡麻油、刺身用ごまなど)



⑦恵みの湯入浴券
(4枚)、入浴剤(2種)



⑧アクア・トト ぎふ入館券
(大人1枚、小人2枚)



⑨各務原キムチ認定料理店
共通食事券(3,000円分)

申し込み締切

令和5年

9 / 8 (金) まで

申し込みは裏面から ▶

お問合せ先

各務原市役所 高齢福祉課 健康長寿係

058-383-7258 (直通)

申し込み方法

スマートフォンをお持ちの方

- 1 下記の二次元コードを読み取り参加申し込みページへ
- 2 氏名・住所・電話番号・希望景品など9項目を入力
- 3 画面最下部の「確認画面へ進む」をタップ
- 4 入力情報に誤りがなければ、「送信」をタップで申し込み完了!



▲ 参加申し込みフォーム

または

かかみがはらフレイル予防ウォーキング 検索

Q1. 参加される方のお名前 **必須**

氏名

氏 **必須** 0 / 64

名 **必須** 0 / 64

氏フリガナ **必須** 0 / 64

名フリガナ **必須** 0 / 64

メールアドレス (確認) 0 / 128

メールアドレス (確認) 0 / 128

※入力いただきましたメールアドレス宛に、受付完了メールを送付します。
※メールを受信できない場合は、携帯電話、スマートフォンのメール設定や迷惑メールフォルダなどをご確認ください。

→ 確認画面へ進む

入力内容を一時保存する

⑧ アクア・トトぎふ入館券 (大人1枚、小人2枚)

Q8. 【アンケート】運動習慣を改善しようと思いませんか?
③ 今すぐに (1か月以内) でも実行したい

Q9. メールアドレス

メールアドレス
sample@email.com

← 1つ前の画面に戻る

→ 送信

- 5 9月21日(木)までにご登録いただいた住所へ「抽選結果」を郵送にてお送りいたします
- 6 当選された方はお送りした案内に従って、アプリをダウンロードし、イベント参加のための設定を行ってください

きりとり線

スマートフォンをお持ちでない方

こちらの応募用紙をご記入の上、各務原市役所高齢福祉課まで提出をお願いいたします。

※スマートフォンをお持ちでない方は、ご自身の歩数計にて参加することができます。詳しくは市ウェブサイトにて参加方法をご確認ください。

かかみがはら
フレイル予防ウォーキング

参加申し込み用紙

提出先

市役所 高齢福祉課窓口

参加申し込み応募締切

令和5年 9月8日 (金)まで

フリガナ				性別	男性 ・ 女性	
氏名				(○をつけてください)		
生年月日	大正・昭和			電話番号	自宅	
	年	月	日		携帯電話	
住所	〒 _____ 岐阜県 各務原市					
小学校区 (○をつけてください)	那加第一 那加第二 那加第三 尾崎 稲羽西 稲羽東 川島 鶉沼第一 鶉沼第二 鶉沼第三 緑苑 八木山 陵南 各務 蘇原第一 蘇原第二 中央					
希望景品 (1つだけチェックマークをつけてください)	<input checked="" type="checkbox"/> ① 林本店の日本酒 (720ml×2) <input checked="" type="checkbox"/> ② JA ぎふのお米 (10kg) <input checked="" type="checkbox"/> ③ ひぐちのドリップバッグコーヒー (5種×3個) <input checked="" type="checkbox"/> ④ 日幸製菓のカカオ 85% チョコレート BOX (1kg) <input checked="" type="checkbox"/> ⑤ タナックの人工筋肉膝サポーター (1枚) <input checked="" type="checkbox"/> ⑥ セサミライフの胡麻製品詰合せ (極上胡麻油、刺身用ごまなど) <input checked="" type="checkbox"/> ⑦ 恵みの湯入浴券 (4枚)、入浴剤 (2種) <input checked="" type="checkbox"/> ⑧ アクア・トト ぎふ入館券 (大人1枚、小人2枚) <input checked="" type="checkbox"/> ⑨ 各務原キムチ認定料理店共通食事券 (3,000円分)					