

市内在住の65歳以上の方対象

参加費：無料

かかみがはら フレイル予防 ウォーキング

～歩こう！のばそう！健康寿命！～

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ヶ月間で指定した目標歩数を達成された方には
市内事業者の豪華景品を抽選でプレゼント！
楽しく歩いてフレイルを予防しましょう！

フレイルとは？

加齢に伴い心身の活力が低下している状態のことを「フレイル」といいます。
「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。

イベント詳細は
こちらから
市ウェブサイト▶



お申込期限

9/6(金)
まで

参加定員

1,500名まで

※応募人数が定員を超えた場合は抽選で選定します

お問い合わせ

各務原市役所 高齢福祉課 健康長寿係 ☎ 058-383-7258 (直通)

イベント内容

抽選景品

全9+1種

01 チラシ裏面から参加申込をし、
「ALKOO」をダウンロード。
下記期間で歩数を計測します。



▲参加申込フォーム

歩数計測期間

令和 10/1 ~ 11/30
6年 1(火) (土)

詳しくは かかみがはらフレイル予防ウォーキング で検索

02 年齢別の目標累計歩数達成を目指しましょう！

	65歳～74歳	75歳以上
目標累計歩数	350,000歩 1日あたり7,000歩	300,000歩 1日あたり6,000歩

令和6年10月1日時点の年齢が基準になります

03 目標達成者から抽選で300名様に選べる豪華景品プレゼント！ハズレた人にも景品あり！

- | | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 1

林本店の日本酒
(720ml×2本) | 2

JAぎふの
各務原市産ハツシモ
(御膳粉5kg) | 3

ひぐちのドリップ
バッグコーヒー
(5種×3個) | 4

日幸製菓の
素焼きアーモンド
(700g×2袋) | 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

リバーサイド21
バターゴルフ場
シルバー回数券(6枚) | 9

各務原キムチ認定
料理店共通食事券
(3,000円分) | 目標達成者全員対象

各務原特別支援学校
生徒製作の製品
何もらえるかお楽しみに |

参加申込は裏面から▶

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

※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

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20日(金)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6年 9月6日(金)まで

フリガナ				性別 (○をつけてください)	男性 ・ 女性
氏名					
生年月日	大正・昭和 年 月 日	電話番号	自宅		
			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 鵜沼第一 鵜沼第二 鵜沼第三 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)	☐ ①林本店の日本酒 (720ml×2本) ☐ ④日幸製菓の素焼きアーモンド (700g×2袋) ☐ ⑦恵みの湯入浴券 (4枚) 入浴剤 (2種) ☐ ②JA ぎふの各務原市産ハツシモ (御膳糴 5kg) ☐ ⑤タナックの人工筋肉膝サポーター (1枚) ☐ ⑧リバーサイド21バターゴルフ場 シルバー回数券 (6枚) ☐ ③ひぐちのドリップパップコーヒー (5種×3個) ☐ 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) ☐ ⑨各務原キムチ認定料理店共通食事券 (3,000円分)				