



狭山市健康づくりニュースレター おりぴい健康マイレージ通信

発行：狭山市健康づくり支援課 04-2956-8050

VOL.
6

15 FEB, 2025

NEWS

令和7年の基準歩数 設定が完了しました

おりぴい健康マイレージ通信12月号でお知らせ（日付の事前告知なし）していたとおり、1月5日～11日の平均歩数をもとに令和7年の基準歩数を設定しました。2月15日に配信されたメール内の基準歩数が今回設定したものになります。+1000歩目指して頑張りましょう♪

※最低基準歩数は3000歩としています

※ALKOOアプリ内でご自身で設定した目標歩数とは異なります

EVENT

SAYAMA WELLNESS JOURNEY
スペシャル講演会 開催

「野菜を食べて健康に！」

～内容～

ねーび 社員による楽しく野菜を食べるための講演会
健康啓発ブース（野菜充足度チェックなど）

●日時

3月2日（日）

13時30分から16時00分まで（開場13時30分）

●場所

狭山市市民会館 小ホール

●定員

200名（先着順）

●申込み

2月17日（月）8時30分より申し込み開始

健康づくり支援課へ電話

☎04-2956-8050

または

電子申請

参加費 無料
おみやげ付き◎



講演会の詳細はこちらの二次元コード
からご確認ください。
電子申請もこちらの二次元コードから
可能です

参加で県ポイント1500P

市ポイント100P

付与



INFORMATION

2月の健康情報

あなたの食事バランスは？

下の絵のような食事は1日何回ありますか？



【その他】牛乳・乳製品、果物が1日1回くらい

★1日に2食以上 主食・主菜・副菜をそろえた食事を
すると栄養バランスがよくなります

★栄養たっぷり 狭山の旬な食材（2月）



EVENT

ポイント付与イベントのお知らせ

- ・3月11日（火）「小金井公園を歩く：10キロ」（有料）
県ポイント 3000P 問い合わせ先：狭山あるこう会
- ・3月12日（水）「早春の狭山を歩こう健康ウォーキング：5キロ」（有料）
県ポイント 3000P 詳細は広報さやま2月号12ページをご覧ください
問い合わせ先：狭山市役所スポーツ振興課
- ・3月25日（火）「イヤーラウンドコースをあるこうin狭山 Fコース：10キロ」（有料）
県ポイント 3000P、市ポイント 100P 問い合わせ先：狭山あるこう会



あるこう会のイベント
詳細はこちらから