



# 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

VOL.  
**2**

15 OCT, 2024

NEWS

## 11月1日から11月7日は市民健康週間です！

「自分の健康は自分で守る」ということを一人ひとりが再確認し、健康づくりへの関心と意欲を高めるため、日頃の健康を振り返り、健康について考える機会として「市民健康の日（11月1日）」を制定しています。  
運動・休養・栄養に心くばりをし、健康づくり教室や検診を積極的に受けましょう。



EVENT

## 10月～12月は 歩こう月間！ポイント2倍

通常、+1000歩達成時のポイントは100ポイント（週）ですが、10月～12月は倍の**200ポイント**を付与します！涼しくなり歩くのが気持ちの良い季節が近づいてきました。「いつもより+α」を意識して取り組んでみませんか？  
※基準歩数はメールにてご確認いただけます。



NEW PROJECT

## すこやか体操 参加者募集中！！！！



狭山市オリジナルの「すこやか体操」をご存じですか？子どもからお年寄りまで「いつでも、どこでも、みんなで楽しく」できるように作成された体操で、生活習慣病予防や脳の活性化に効果的な構成となっています。  
サピオ稲荷山をはじめ、地域でもすこやか体操普及指導員が中心となり活動を行っています。  
ご参加を希望される方は健康づくり支援課☎04-2956-8050（事務局）までご連絡ください。

参加で県ポイント200P/回 付与



EVENT

## ポイント付与イベントのお知らせ



健康づくり支援課のイベント  
詳細はこちらから

- ・10月20日（日）「eスポーツ体験会・講演会」（無料）  
県ポイント 300P、市ポイント 100P 問い合わせ先：健康づくり支援課
- ・11月1日（金）～11月3日（日）「eスポーツ体験会&おりぴい健康マイレージ登録会」（無料）  
県ポイント 300P、市ポイント 100P 問い合わせ先：健康づくり支援課
- ・11月4日（月）、5日（火）「おりぴい健康マイレージ登録会&野菜充足度チェック」（無料）  
県ポイント 300P、市ポイント 100P 問い合わせ先：健康づくり支援課
- ・11月1日（金）～30日（土）「コバトンALKOOマイレージ特別YRあるこう月間」（有料）  
県ポイント 1500P 問い合わせ先：さやまあるこう会
- ・11月12日（火）「だんご道ウォーク（10km）」（有料）  
県ポイント 3000P、市ポイント 100P 問い合わせ先：さやまあるこう会
- ・11月26日（火）「イヤラウンドコースをあるこうin狭山（13km）」（有料）  
県ポイント 3000P、市ポイント 100P 問い合わせ先：さやまあるこう会



あるこう会のイベント  
詳細はこちらから