

挑戦してお!!

令和5年度

問合せ先

健康増進課
高齢者福祉課

TEL.053-576-1114 FAX.053-576-1150
TEL.053-576-4916 FAX.053-576-1220

コーちゃん健康マイレージ

健康づくりでポイントをためて応募すると、全員特典としてお得なサービスが受けられ、すてきな景品が当たる抽選に参加できます。自分の体調に合った目標を立てて、無理なく健康づくりを始めませんか？

対象 18歳以上の湖西市民と在勤者

チャレンジ期間 令和6年1月31日まで

1 ポイントのため方を選ぶ

- ①ポイントカード(紙)
- ②湖西市公式LINEショップカードのどちらでためるか選択する。

2 健康づくりの目標を2つ立てる

自分ができる範囲で目標を立てましょう。
【例】1日20分ウォーキングする。朝食で野菜を食べる。
間食をしない。ボランティア活動をする。 など

3 ポイントをためる

- 自分で立てた目標を1つでも実施した…1日1ポイント
- 指定事業(市が指定したイベント)に参加した…1回2ポイント

GOAL 25ポイント(満点)たまったら応募箱

- ①ポイントカード(紙)は応募箱に投函する。
- ②LINEショップカードは応募フォームへ入力する。

挑戦方法は簡単!
LINEでもポイントを
ためられます▼



応募者全員特典

ふじのくに健康
いきいきカード贈呈

県内協力店にカードを提示すると、商品や割引など店舗が指定するサービスを受けることができます。
(店舗は下の二次元コードから検索)



- 協力店舗・施設を募集しています。申込書をウェブサイトダウンロードして健康増進課に持参するか、窓口にてお手続きください。

コーちゃん健康マイレージの詳細はウェブサイトから
もご覧いただけます▶



A

炭焼きレストラン
さわやか商品券
10,000円分

15本



B

amazon
健康支援商品券

20本

5,000円分

Amazon.co.jpから、エクササイズグッズ、スポーツウェアなど健康増進に役立つ商品をご購入いただけるコード型ギフト券です。Amazon種別商品券は対象商品の購入にのみ使用できます。湖西市主催のコーちゃん健康マイレージです。Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

C

伸東ヒラメ
旨味シリーズ詰め合わせ【冷凍】
5品の詰め合わせセット

20本



D

いちご狩り
入園券(ペア)
大倉戸観光農園

25本



E

QUOカード
1,000円分

50本



新たに始まります！

問合せ先 スポーツ・生涯学習課

TEL.053-576-8560

FAX.053-576-1237

ゴールデンエイジのための栄養教室

「ゴールデンエイジ」とは、9～12歳ごろのお子さんを指します。子どもの健やかな成長には「運動」・「食事」・「睡眠」のバランスが必要とされています。また、子どもの身体能力、運動神経が著しく発達する小学生の時期から、生活に必要なエネルギーに加え、成長に必要なエネルギーを摂取する必要があります。

この教室では、「**スポーツをする小学生に必要な食事**」に焦点をあて、プロスポーツ選手へ栄養指導を行っている講師を迎えて実施します。



とき

【全5回】6月23日、7月28日、
8月25日、9月22日、10月27日

(令和5年6月から10月の第4金曜日)各日19時～20時15分

対象

次のいずれかに該当する人

- ①スポーツをする小学生を持つ湖西市内在住の保護者
- ②小学生のスポーツ指導に携わる湖西市内在住の指導者

ところ

新居体育館 2階会議室

※子どもの待機場所として、別室を用意していますが、託児はありません

講師

まつもと えみこ
松本 恵美子氏

管理栄養士・
公認スポーツ栄養士

シダックスコントラクトフードサービス株式会社勤務

現在の主な業務

- ▶静岡ブルーレヴズ(静岡県をホストエリアとして「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」に所属しているラグビーチーム)に所属する選手の食事管理および栄養指導
- ▶シダックスコントラクトフードサービス株式会社「スポーツ栄養部会」での資料監修
- ▶スポーツ栄養セミナーの講師

＼ぜひお悩みを解決します！

試合の昼食に
オススメの
コンビニ飯は？

体を大きく
強くするための
食事法は？

● 申し込み方法

6月1日(木)～6月15日(木)
に右の二次元コードから
申し込んでください。



その他

参加費 無料

定員 20名(先着順)

〈広告欄〉