

みんなで作る みんなをつなぐ

広報 ひろさき

2024
4/15
No.436

運動 **あと10分** 今より多く
体を動かそう 

みんなの歩活

powered by  kencom

エントリー期間 5月31日(金)まで

イベント期間 5月1日(水)～5月31日(金)

市では、「健康都市弘前」の実現に向けた取り組みとして、市民向けの健康アプリ「kencom(ケンコム)」を運用しています。

このたび、春のウォーキングイベント「みんなで歩活(あるかつ)」を開催します。まちを歩いて「楽しみながら、健康に。」取り組んでみませんか。

▼対象 19歳以上の市民(令和6年4月～令和7年3月)に満19歳になる人を含む)



「たかまるポイント」を貯めて、最大5,000円分のデジタルギフト(電子マネー)が当たる抽選に応募しよう!(1口500ポイント)

アプリのダウンロード方法やポイントの取得方法、イベントの詳細は市ホームページ(QRコード)をチェック!



「kencom」に新規登録で **300** たかまるポイント



5月31日までに「みんなで歩活」エントリーで **200** たかまるポイント

■問い合わせ先 企画課(☎26-6348) / kencomお客様サポート(☎050-3174-4917、平日の午前11時～午後3時)

参加者募集

岩木健康増進プロジェクト健診

これまで岩木地区住民を対象として実施していた「岩木健康増進プロジェクト健診」ですが、今年度は対象を拡大して健診を実施します。

▼とき 6月1日(土)～10日(月)の午前6時30分～午後3時(受け付けは午前6時30分～9時頃)

▼ところ 岩木文化センター・中央公民館岩木館(賀田1丁目)

▼対象 20歳以上の市民=1,200人(先着順)

■問い合わせ先 健康増進課(☎37-3750)

※岩木地区の市民優先枠は1,000人程度、それ以外の市民は200人程度。

▼参加料 無料

▼申し込み方法 4月19日(金)～23日(火)に、受け付けフォーム(QRコード)からお申し込みください。

※岩木地区の市民は、申込期間・方法が異なります。広報ひろさき4月1日号と同時に町会を通して配布されたチラシで詳細をご確認ください。



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は障がい福祉課(☎40-7036)まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます! 「マチイロ」で検索(iOS・Android対応)

