

町内での健康づくりイベント

(ミクンチケット付与対象は右マーク)

参加で1チケット獲得できます

健康づくりイベント	内容	期間	申込・その他
第5回 長与温泉スタンプラリー	道の尾温泉 3施設共通スタンプカードを発行し、3つの温泉を巡ってスタンプを集めると各施設入浴1回ずつ 無料! 無料入浴対応期間: 令和7年12月30日まで	10/1(水)~10/31(金) ※各施設の定休日にご注意ください	各施設100名限定 (発行手数料1枚100円)
ビートスイミング 秋の健康プロジェクト Best Swimming Club 10/10(水)10/27(日) 各11/11(水)11/27(日) 各11/27(日)	成人のコースが期間中無料で4回体験が可能 水中での運動は足腰への負担が軽減されつつ、上半身と下半身の筋肉も同時に鍛えることが可能です。 この機会にぜひチャレンジ!	10/1(水)~10/27(日) 10:30~14:30 19:30~20:45 日曜定休日	電話予約 TEL.887-0029 (体験日前日まで)
ノルディックウォーキング in ながよ (各コース約5km) 社会福祉法人ながよ福祉会	集合場所 ①③ 中尾城公園第2駐車場 ②④ 特別養護老人ホームかがやき 両手に持ったポール(杖)を地面について歩く全身運動、ノルディックウォーキングに挑戦してみませんか。 初めて参加される方には歩き方講習を行いますので事前にお電話ください。	① 10/2(木) ② 10/16(木) ③ 11/6(木) ④ 11/20(木) いずれも9時半~受付、12時まで	申込不要 問い合わせ TEL.865-7755 ※ポール無料貸出
長与町民体育祭	町民の皆様の健康増進と交流を目的として、今年も長与町民体育祭を開催します。自治会対抗競技を中心に、年齢を問わず、皆さまが楽しめるプログラムをご用意しています。	長与総合公園運動公園広場 10/12(日) 8:30 開会 (予備日翌13日(祝・月))	申込は各自治会 問い合わせ 生涯学習課 スポーツ振興係 TEL.801-5683
Ru!Ru!長与店主催 毎日をタノシク!つながる健康	安全で快適に歩くコツを学んで、姿勢もスリッリ!ケガの予防にもつながるトレーニングやストレッチをしながら、みんなで楽しくウォーキングに出かけましょう! ※女性限定。定員20名(先着順)	長与町民体育館 10/22(水) 10:00~12:00	LINE申込期間 ①10/1~10/6 QRコード
軽やかに歩こう! 〜ケガ予防&快適ウォーキング講座〜 カイロ&エステsunny	「ちょっと歩くと足が重い!」「もっと元気に歩きたい!」そんな方におすすめ! カイロプラクターがケガを防ぎながら快適に歩くコツをわかりやすい講話+実践でお届けします! 対象:どなたでもOK!(男性、夫婦大歓迎) 定員:各回20名(申込多数の場合抽選)	①長与町公民館 10/24(金) 10:00~11:30 ②南交流センター 11/14(金) 15:15~16:45	LINE申込期間 ①10/1~10/8 ②10/28~11/5 QRコード
健康ながよ21 推進専門委員会主催 ながよ健康ひろば	① 講話「元気な体づくり〜子どもから高齢者まで〜」 長崎県立大学 飛乗教授 ② 測定:骨密度・身長・体組成・足指力・脳年齢・ベジチェック ③ 体力測定 ④ 親子遊び	長与小学校体育館 11/2(日) 9:30~13:30	申込不要 問い合わせ TEL.801-5820
ドコモショップ長与店	「スマホはちょっと苦手…」という方大歓迎! 操作の基本から便利な使い方で、丁寧にお伝えします。 「ストローカル」や「歩こーで!」アプリの支援も行います。 ①出張! スマホ教室(長与町公民館) ②スマホ・アプリサポート(長与店内)	①10/23(木) 10:00~12:00 14:00~16:00 ②10/1(水)~11/30(日) 営業時間 9:00~18:00 (第2火曜休)	要予約 (①②両方) 問い合わせ TEL.885-7068

長与町健康ポイント事業(ミクンチケット)参加者募集中!

参加対象:18歳以上の長与町民の方

ながさき健康づくりアプリ「歩こーで!」を使って楽しく健康づくりに取り組み!貯まったポイントやチケットで県や長与町が実施する抽選会への参加や、協力店でサービスを受けることができます。
※アプリのインストールと参加申込書の提出が必要です。



健康づくり強化期間は、「歩こーで!」アプリの平均歩数が8,000歩以上の方は3チケット、6,000歩以上の方は2チケット進呈、65歳以上の方は6,000歩以上で3チケット進呈(10/18までに加入された方に限る)

賞品の一例です。
全27種類、333名に当たる!

予 告 健康づくりご褒美抽選会

10月・11月の健康づくり強化期間は、チケットを大量獲得するチャンス!!
秋のイベントに参加して抽選会に応募しよう!

ゲットしたミクンチケットで町内店舗自慢の賞品(引換券)が当たる!

応募期間 令和7年12月4日~令和8年1月5日

参加方法 「歩こーで!」アプリ内で応募

参加条件 長与町健康ポイント事業に参加している方(即日参加可)

当選通知 令和8年1月19日に「歩こーで!」で通知

スタンプでたどる 平和のまち歩きのながよ デジタルスタンプラリー

秋のウォーキングイベント

事前申込不要 参加費 無料

令和7年 10月1日(水)~11月30日(日)

長与町の13か所を歩いて巡ってスタンプをゲットして抽選で豪華景品が当たる!

参加方法

- まずは **STLOCAL** をインストール⇒
- アプリを起動して「スタンプラリー」のボタンを押す
- チェックポイントへ行って、「スタンプ取得」ボタンを押してスタンプを集めよう!
- スタンプを全て集めて抽選応募で豪華景品をあてよう!

抽選応募賞品

1名 熱狂サッカー賞
応募期間:10/1~10/31
11/23(日)開催
V・ファーレン長崎観戦ペアシート (vs水戸ホーリーホック戦)

または

2名 ご褒美ホテル賞
応募期間:10/1~11/30
長崎マリオットホテルギフト券 10,000円分

はずれでもWチャンス!商品券が当たる!

セレクト賞 20% JCBギフトカード2,000円分

ながよスマイル賞 30% ながよ共通商品券1,000円分

※抽選会: STLOCALながよウォーキングスタンプラリー事務局より抽選会へ通知

健康 イベント 実施!

がらだチェック

参加費 無料

申込 不要

場所 長与町役場1階ロビー

実施時間 各日9時~12時

参加特典 「ミクンチケット」参加者は当日に1チケットとふわあっちゃんお菓子プレゼント!



骨密度と体組成で見てわかる! わたしの健康度 (骨密度測定、体組成測定)

11/22 23 24 28 29 30



明治安田の みんなの健康プロジェクト 11/22
野菜摂取と身体老化度を簡単測定(ベジチェック、AGESセンサ、血管年齢測定)

11/29



翔薬プレゼンツ 血圧測定&アプリ体験 11/29
毎日の血圧を手軽にチェック!測定データを管理できるスマホアプリ紹介! 先着100名に減塩だしの薬プレゼント

保護者と一緒に小学生以下のお子さまにお菓子をプレゼント! ※お菓子はまるみつ長与店にご協力いただきました!

主催 長与町 問い合わせ 長与町役場健康保険課 ☎095-801-5820