



# 「運動実践講座」のご案内

## ～働き盛り世代向け運動プログラム～

みなさん、運動に日々どれくらい取り組んでいますか？

今年度の運動実践講座は、ウォーキング等の運動習慣の定着を目指すための長期的なプログラムになっています。

従業員の方一人ひとり、さらには企業全体での健康づくりに取り組んでみましょう！

参加費  
無料

**対 象：清流の国ぎふ健康経営宣言企業**

**募集企業数：30社程度（申込先着順）**

**申込締切：令和5年7月28日（金）**

### 講座内容

①～④が一連のプログラムとなっています。

#### 第1回オンライン講座 (Zoomにて開催)

①



9月6日(水)

(16:00～ 1時間実施予定)  
(1社 10回線まで接続可能)

体力測定で自分の状態をチェック。  
効果的なウォーキングや手軽なストレッチ等を学べます。

#### ウォーキングチャレンジ

②



10月中(1か月間)

スマートフォンアプリを活用し、  
個人や企業単位で歩数記録を  
競い合います。

※講座受講者は、裏面を読んで、  
アプリの登録をお願いします。

#### 第2回オンライン講座 (Zoomにて開催)

③



12月11日(月)

(16:00～ 1時間実施予定)  
(1社 10回線まで接続可能)

9月の第1回講座時との自分の  
変化をチェック。年末年始に向  
けて自宅でできる運動も紹介  
します。

④



#### オンデマンド配信

9月6日(水)～令和6年3月31日(水)

目的別に合わせた、手軽にできるストレッチ等の動画をいつでもご視聴  
いただけます。

講座開催日以外も、継続して運動しましょう。

### 申込方法

右記QRコード、もしくは以下のURLの回答フォームから お申込みください。 申込用QRコード

回答フォームタイトル:清流の国ぎふ健康経営推進事業「運動実践講座」の申込

回答フォームURL:<https://logoform.jp/form/T8mB/304084>



※応募の際にいただいた個人及び企業・団体の情報については、業務委託先である「株式会社 ルネサンス スポーツクラブルネサンス岐阜LCワールド」に提供いたしますのでご了承ください。なお、本事業以外に使用することはありません。

# 講座受講のためのアプリ登録のお願い

この講座は、アプリの機能を活用して実施するため、参加される方は第1回目の講座実施までにアプリのダウンロード及び登録をお願いします。

また、10月開催のアプリ内のイベント「1か月ウォーキングチャレンジ」にも、ご参加いただく予定です。

## 1 アプリ「スポーツタウンWALKER(ウォーカー)」を登録

- ・下のQRコードからアプリをインストール。
- ・アプリのインストール・登録方法等の詳細は、HPを参照してください。

<https://runnet.jp/project/sportstownwalker/>



Android



iPhone



登録は  
無料です！

ココから歩数履歴が確認できます

## 2 アプリの主な機能

### (1) ウォーキングによるポイント獲得

市町村別、性別、年代別等の歩数ランキングが表示されます。

### (2) 電子版ミナモ健康スポーツカードの表示

所定のポイントを獲得すると、ミナモ健康スポーツカードが交付(表示)されます。

県内の飲食店等、協力店で提示すると特典が受けられます。

### (3) ポイントの管理

獲得ポイント数や参加イベントの確認、県産品抽選へ応募できます。

### (4) スポーツイベント、スポーツ施設等の検索

地域の健康に関するイベント情報が確認できます。



## 清流の国ぎふ健康・スポーツポイント事業 について

岐阜県の健康増進計画である「第3次ヘルスプランぎふ21」に基づく事業の一環として、県民一人ひとりが「生涯現役」として、いつまでも元気に活躍できるよう、自主的で積極的な健康づくりやスポーツへの取組を応援する事業です。

毎日の歩数によるポイントの付与だけでなく、健診の受診や健康づくりへの取組、ウォーキングやスポーツイベントへの参加など、県や市町村等が指定した健康づくりやスポーツへの取組を行った県民にポイントを付与しています。