



# 令和元年度 健康マイレージ スタート!!

いっしょに  
がんばろう!



中央公園キャラクター  
コンピー君

**健康マイレージとは** … 健診を受診し、市や区、地域などで実施する健康づくり教室やイベントなどに参加して集めたポイントシールを景品と交換することで、健康づくりへの関心を高めてもらう取り組みです。  
市民の主体的な健康づくりを促し、健康の重要性を普及啓発することを目的としています。

ポイントシール配布期間

令和元年6月1日(土)～令和2年3月2日(月)

対象：40歳以上で  
北九州市に在住  
または勤務の方



- 1** 健康づくりの目標を決めましょう！  
(自己申告で1ポイント)  
健康づくりとなる目標を立て、令和2年3月2日に受診2ヵ月以上実践します。
- 2** 各種健康診断を受診(自己申告で1ポイント)  
※平成31年3月5日～令和2年3月2日に受診
- 3** 健康マイレージ事業に参加！  
体操・ウォーキング・ボランティア活動など
- 4** 応募はがきで投函しましょう！  
応募はがきにポイントシールを8枚貼り、応募します。  
※景品は、令和元年12月～令和2年3月発送予定

※健康マイレージのパンフレットは、7月以降に中央公園2F管理事務所でも配布しております。  
※詳しくは健康マイレージのパンフレットまたは、「北九州市社会福祉協議会」ホームページをご確認ください。

## 令和元年度 中央公園で参加できる健康マイレージ事業はこちらです↓↓↓



**健康パークヨガ教室**  
イスやマットを使って簡単なヨガを行います  
お年寄りや初心者でも大歓迎です！  
毎週水曜日 8:30～9:15頃  
※1回200円の有料講座です  
※6回以上の参加でポイントシール2枚



**里親花壇・花の丘花壇ボランティア**  
抽選または先着順で好きな区画を選んで、お手入れしていただきます。  
※1年間のボランティア活動を通して、ポイントシール2枚



**朝のラジオ体操(春・秋)**  
毎月第1・3・5金曜日 8:30～8:40  
※6回以上の参加でポイントシール2枚  
※ラジオ体操は毎朝実施



**かるがも俳句会**  
毎月第1水曜日(7月スタート)9:15～11:45  
園内を散策しながら、自然の情景を俳句にして詠んでいただきます。  
※有料講座です。初回500円  
※1回の参加毎にポイントシール1枚



**園内施設を利用した健康づくりやウォーキング(春・秋)**  
毎月第1・3・5金曜日 受付9:00～17:00  
健康ロードや健康器具を利用、又は金比羅池周辺をウォーキングした方が対象です。  
※6回以上の参加でポイントシール2枚



**レッツ健康づくり**  
10月 第1・2・3水曜日(予定) 15:30～16:15  
『寝たきりのお年寄りにならないための健康体操』をテーマにした体操を行います。  
※全3回の参加でポイントシール1枚



**ボランティア活動(春・秋)**  
毎月第1・3木曜日 10:30～12:00  
園内の清掃や花壇のお手入れ等を行っていただきます。  
※6回以上の参加でポイントシール2枚

詳しくはホームページ等でご確認ください。  
お問合せは、  
福岡県営中央公園管理事務所  
TEL:(093)881-1449 まで

