

ウオキコワ 大イ作戦



* 10.1 ~ 11.30 *

家族や友だちを誘って Let's ウォーキング♪

取り組み期間：令和6年10月1日～11月30日

その1

マイルスイーツウォーキング

自分で取り組む日を決めて、1日で決められたコースを歩こう♪缶バッジをつけて行くと、いくつかの店舗で楽しいクイズや割引、店頭でのサービスなどの特典があるよ☆次のコースから好きなコースを1つ選んでね。

4.5 kmコース：お子さま連れの方もおすすめ♪

8.5 kmコース：体力に自信のあるあなたにおすすめ☆
記録用紙とアンケートを提出すると、抽選で豪華スイーツなどの景品が当たります！

その2

福知山市おすすめウォーキング

市内のウォーキングコースを歩いて、クイズにチャレンジ！福知山市の魅力を再発見しよう♪
挑戦後、あなたのおすすめのコースを教えてね☆
記録用紙とアンケートを提出すると全員に記念品をお渡しします♪



ほかにも、取り組んだ運動やスポーツがあれば歩数換算表を活用して自身の活動量を知る機会にしよう！

協力店舗

- ・みずいろぱん
- ・菓樹工房 きぬがわ
- ・パティスリィカフェ カタシマ福知山店
- ・まいまい堂
- ・お土産と喫茶足立
- ・BAKE & CAFÉ Loople
- ・ちきり屋
- ・コーヒーハウスホアンカン福知山店
- ・仏蘭西焼菓子調進所 足立音衛門
- ・山城屋茶舗
- ・洋菓子マウンテン
- ・AGE BUNBUN
- ・A BAKES
- ・お城の下で
- ・京・丹波むらいち さんの丸
- ・パンとお菓子のお店 flip-flap
- ・丹波鶴屋
- ・明智茶屋
- ・名門堂千原
- ・古本と珈琲モジカ
- ・カリフォルニア ランドリーカフェ
- ・森 Cafe



ウォーキングに取り組んでアンケートを回答した人に「福知山 KENPOS」アクティブポイントを付与します♪

申込み・問合わせ先

電話、WEBでお申込みください。

健康医療課 TEL：23-2788 FAX：23-5998

WEBはこちらから



ウォーキング大作戦 申込書

住所：〒		
ふりがな	生年月日： 年 月 日	電話番号：
氏名：		
取り組み内容：マイルスイーツウォーキング or おすすめウォーキング or 両方 (4.5 km・8.5 km) ← どちらか1つに○を！		
家族等で他に参加される人の名前、生年月日：		

*職員確認欄 受付日(/) ウォーキングマップ送付希望有・無() 帳票一式配布() 転記()