

ふらの健幸ポイント通信 No.13

令和7年8月1日発行



歩いている方を見かけると「健幸ポイントの参加者かなあ？」とってしまいます(笑)
暑い日が続くこの時期は熱中症の心配があるので、歩く際はこまめな水分補給をお忘れなく・・・

参加者限定「心と体を軽くする運動教室」開催中！

中心街活性化センターふらっとで参加者限定の運動プログラムを開催中です。
初回の6月18日は16名、第2回の7月16日は15名の方が参加されました。
内容は骨盤底筋を鍛えるひめトレや、筋力アップ・脂肪燃焼効果の高いヒートトレーニングなど。
途中にゲームを行ったり、運動強度も選べるので、幅広い年代の方々にお楽しみいただけます。

今年度1月末までに10回の開催を予定しています。

今回は前半の5回分の参加者を募集します。

〈開催日〉 ※いずれも水曜日 18:45～19:30

・8月20日 ・9月10日 ・9月24日

・10月8日 ・10月22日

・場所：ふらっと3F多目的室

・参加料：無料

※別途施設利用料（一般540円、高齢者400円）がかかります

・定員：各回25名

・持ち物：活動量計orスマートフォン、タオル、飲み物、運動靴

参加される方は、右側のQRコードもしくは保健センター窓口、電話、
メールで参加希望日をお知らせください。

参加された方にはイベントポイント10Pが付与されます。

プログラム参加日は、ジムやプール、お風呂も利用できますよ！

皆様のご参加をお待ちしています。



参加申込はこちらから



9月1日からバーチャルウォーキングラリー開催



7月1日から1ヶ月間開催したへそマラソンウォーキング部門（バーチャルウォーキングラリー富士山編）は、皆さんゴールできましたか？

今年度第2弾は9月1日～11月30日までドイツ編を行います。

参加方法は歩数データの送信で自動エントリー。

毎日の歩数をもとにWeb上で他の参加者とランキングを競います。

歩数データの集計対象期間は10日分まで。

その期間を過ぎてしまうとランキングに反映されません。こまめにデータ送信を行いゴールを目指しましょう。開催期間内にゴールすると**200ポイント**が付与されます。

毎日の順位は健康ポータルサイト「からだカルテ」から確認できます。



裏面へ →



富良野市保健福祉部保健医療課

富良野市弥生町1番3号 Tel.0167-39-2200

e-mail: hoken-ka@city.furano.hokkaido.jp

今年の会場は清水山🍷

ふらのベジウォークのご案内

昨年は山部地区を歩いたウォーキングイベント「ふらのベジウォーク」、今年はふらのワインぶどう祭りに合わせて会場周辺のぶどう畑で開催します。

参加者の皆さんと交流を図りながら、素晴らしい景観と旬の地場産野菜とふらのワインぶどう祭りを一緒に楽しみませんか？

- ・日 時 令和7年9月7日(日) 8:30受付開始 (9:00出発) ※雨天決行
- ・募集定員 先着100名
- ・集合場所 富良野市清水山 ふらのワイン工場下の駐車場
(ふらのワインぶどう祭り会場)
- ・歩行コース 全長約5km ※ぶどう畑などアップダウンの多い場所を歩きます。
足元に不安のある方は十分にご注意ください。
- ・参加料 無料
- ・参加獲得ポイント 50ポイント
- ・参加申込 令和7年8月1日(金)～31日(日)まで (定員になり次第〆切)
右下のQRコードもしくは保健センター1F窓口、電話、メールでお申込みください。

ふらのワインぶどう祭り連携イベント **参加無料**

ふらのベジウォーク

～ぶどう畑でひとやすみ～

富良野の新鮮野菜と田園風景！五感で楽しむウォーキングイベントで健幸に！

6つのオススメポイント

- ①清水山のぶどう畑から見る絶景！
- ②富良野産のメロン・ミニトマトが食べられる！
- ③収穫間近のみずみずしいぶどうを味見！
- ④ここでしか飲めないフレンド前の濃厚なぶどう果汁が飲める♪
- ⑤参加者には健康ポイント 50ポイント付与！
- ⑥カゴメ様の野菜ジュースプレゼント！

日 時: 令和7年 9 月 7 日(日) 8:30集合(9:00出発)

場 所: 富良野市清水山(ふらのワイナリー下の駐車場集合)

コース: 全長約5km(ふらのワイナリーのぶどう畑などを歩きます)

対 象: 小学生以上※低学年は保護者同伴

定 員: 限定 100 名

その他: 雨天決行 ※ワインぶどう祭りが中止の場合中止(イベント HP や SNS 等でお知らせ)

申 込: 8月31日(日)までに下記の QR コードからお申込みください
(事前のお申込みが必要です。電話でもお申込み可能です。)

<https://www.harp.lg.jp/m3QZoGuq>

【問合せ先】
富良野市農林課 ☎0167-39-2309
富良野市保健医療課 ☎0167-39-2200
✉nourin-ka@city.furano.hokkaido.jp

主催 富良野市・ふらのワインぶどう祭り実行委員会

参加申込はこちらから



<https://www.harp.lg.jp/m3QZoGuq>

※当日は、動きやすい服装と履き慣れた靴でご参加ください。

・持ち物：活動量計orスマートフォン
飲み物、汗拭き用タオル、帽子など

・お申込み、お問合せ
富良野市保健医療課
(保健センター 1F)
TEL0167-39-2200
✉hoken-ka@city.furano.hokkaido.jp