

参加無料

どなたでも参加できます!!

イベント開催 / ショッピングモールを歩こう

ショッピングモールを身近な運動の場として利用していただくためのイベントです。

フレイル予防などの健康情報について学べるコーナーもあります。



館内ウォーキングスタンプラリー
館内ウォーキング参加者に
午前・午後先着各 **100** 名様
イオンドリップスコーヒー
プレゼント!!

開催日時 令和8年8月26日(水) 午前 10 時から午後3時まで

会場 マーサ21 北館1階マーサスクエア

詳細は裏面へ

ショッピングモールを歩こう

午前	午後	
10:00	1:00	「今日から変わる、ラクで健康的な歩き方」(岐阜県理学療法士会) 理学療法士が、歩き方のコツ等についてお話します
10:15	1:15	歩数計アプリ「うごくま」紹介 (ソフトバンク) 「うごくま」のインストール方法についてご案内します
10:30	1:30	館内ウォーキング (岐阜県理学療法士会) 理学療法士が先導し、館内ウォーキングを行います 各回定員 30 名様(先着順)
その他の時間でも館内ウォーキングスタンプラリー開催中！！		

各コーナー紹介 午前10時から午後3時まで (※午後1時30分まで)

- ・うごくまと一緒に楽しくフレイル対策
- ・大豆100g を当てようゲーム
- ・ベジチェック
- ・健康チェック
- ・行こう！特定健診
- ・今日からできるスマホ向け特殊詐欺対策
- ・認知症について、共に学ぼう！共に生きよう！
- ・簡単フレイルチェック※
- ・歯周病セルフチェック※
- ・クアオルト®健康ウォーキングで健康づくり！※

主催:岐阜市

協賛:マーサ 21 ショッピングセンター、イオン岐阜店、カーブス岐阜マーサ21店
ソフトバンク(株)、大塚製薬(株)

問合せ先:岐阜市 福祉医療課 保健事業係 058-214-2225