

第8回

# 健活

参加  
無料

# ウォーキング

保健センター から みのかも文化の森 を巡る 約2.8km のお手軽コース



開催日時

令和7年11月16日



★ 参加受付時間 午後1時～2時  
(開催時間 午後1時～3時)

受付場所

保健センター1階

みのかも健康プラザ内 ※場所は裏面地図をご覧ください。



美濃加茂市健康づくり  
PRキャラクター“あゆみん”

## 健活お楽しみ企画

- ★ クアの道「逍遙こみちコース」  
約1時間ほどのお手軽なコースです。自然に囲まれながら  
ご自分のペースで、ウォーキングをお楽しみください！
- ★ キーワードラリー (数量限定)  
コース内でQRコードから9つの文字を集め、  
ゴールでキーワードを提示して特典をGET！
- ★ 野菜摂取量チェック (協力：明治安田生命)  
ベジチェック®で、簡単に野菜摂取量を測定できます！
- ★ 参加記念品プレゼント (数量限定)

## ウォーキングと同時開催！

- ★ 骨ウェーブで骨密度チェック  
骨まで健康になるきっかけにしましょう！
- ★ 美濃加茂市版エンディングノート配布！  
11月30日 (いい看取り・看取られ) は「人生会議の日」
- ★ お口の機能をチェック (協力：加茂歯科医師会)  
『パタカ』の発声で舌口唇の動きを評価します！
- ★ しっかり減塩・たっぷり野菜 啓発コーナー  
(協力：美濃加茂市食生活改善連絡協議会)

展示ブース

★ こころの健康 啓発ブース ★ 健診 (検診) を受けよう！PRコーナー

【健活みのかも〈マイム〉】は、美濃加茂市が明治安田生命と締結した「健康づくりの推進に関する協定」に基づき、市民の皆さまの健康づくり推進を目的に行う事業の愛称です。また、このイベントは、明治安田生命から受領した「GIFU元気プロジェクト助成金」を活用して実施しています。

主催 美濃加茂市

# ウォーキング参加者 受付場所のご案内

## イベント開催会場 所在地

〒505-0010

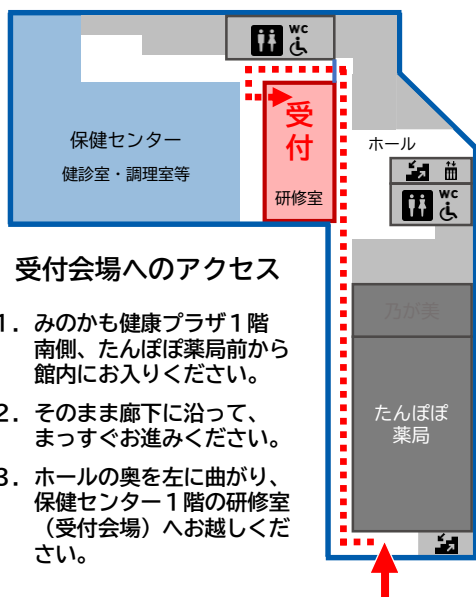
美濃加茂市健康のまち一丁目2番地

みのかも健康プラザ内 保健センター  
(中部国際医療センター北側付属棟)

## 敷地図

- バス乗り場
- タクシー乗り場
- 駐輪場
- おもしろい駐車場

## みのかも健康プラザ1階 館内図



### 受付会場へのアクセス

- みのかも健康プラザ1階南側、たんぽぽ薬局前から館内にお入りください。
- そのまま廊下に沿って、まっすぐお進みください。
- ホールの奥を左に曲がり、保健センター1階の研修室（受付会場）へお越しください。



## 参加の前にご一読ください

市公式メール配信サービス  
すぐメールみのかも

登録は  
ココから



- ・参加申込は必要ありません。当日は、歩きやすい服装、靴でお越しください。（一部未舗装の箇所があります。）
- ・体調不良（発熱、咳、くしゃみ、息苦しさ等）の場合は、参加をお控えください。
- ・歩くコースは「逍遙こみち（文化の森周辺）コース」です。コースマップを受付時にお渡しします。
- ・ベジチェックは、スタート前、ゴール後のどちらでも受けられます。（協力：明治安田生命）
- ・市の健康づくり事業のため、測定結果の提供にご協力ください。
- ・スタート前に、準備運動と血圧測定をお願いします。（協力：中部国際医療学院、クラブM）
- ・参加受付は、午後1時から2時までとなります。スタート後は、午後3時までに受付会場へお戻りください。
- ・参加記念品、キーワードラリー特典は、ゴール後にお渡しします。
- ・荒天などにより延期・中止となる場合は、市HP及びすぐメールみのかもでご案内します。

主催：美濃加茂市（健康課）

お問合せ先：☎0574-66-1360（健康課）

協力：明治安田生命保険相互会社（岐阜支社）

中部国際医療学院

クラブM

加茂歯科医師会

美濃加茂市食生活改善連絡協議会（順不同）