

第9回

# 健活

## ウォーキング

参加  
無料

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 8年 3月 14日 土



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。



### 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つの文字を集めて特典をGET！

★ 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

定期的な測定が健康生活につながります！

★ 野菜摂取量・血管年齢チェック（協力：明治安田生命）

手のひらと指先で、簡単に測定できます！

毎度ご好評をいただく  
**骨密度、野菜摂取量**  
**血管年齢測定**を今回も開催！  
ぜひご参加ください♪

展示ブース

★ 3月は自殺対策強化月間です！ ★ 大腸がん検診をうけましょう！  
★ CKD（慢性腎臓病）を知ろう！



【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

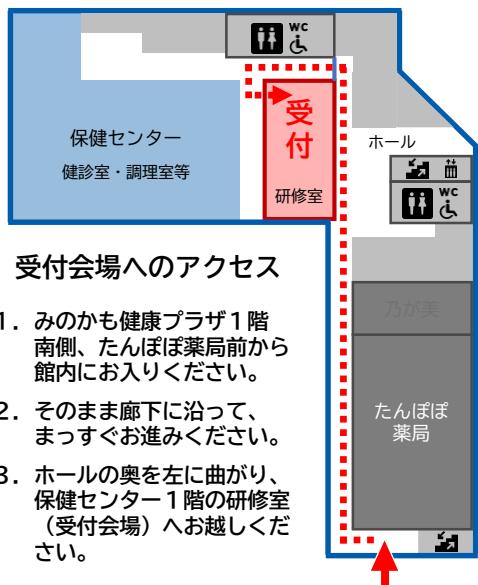
敷地図

## 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)

## みのかも健康プラザ1階 館内図



### 受付会場へのアクセス

1. 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。
2. そのまま廊下に沿って、まっすぐお進みください。
3. 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。
- ・野菜摂取量測定は、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。