第10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

逍遥こみち
SHOYO KOMICHI

開催日時 令和8年11月22日 日

【開催時間 １１時３０分～１６時３０分】

★ ウォーキング受付は １５時３０分まで

健活みのかも〈マイム〉
mym by Meiji Yasuda + Minokamo

開催場所 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「逍遥こみちコース」
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！

★ 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！

お口の機能をチェック・野菜摂取量・血管年齢チェック
は開催時間が異なりますのでご注意ください

★ 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！

★ 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！
※１２時３０分～１５時３０分まで

★ 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）

★ 野菜摂取量・血管年齢チェック（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！
※１３時～１５時まで

展示ブース

★ こころの健康・睡眠 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

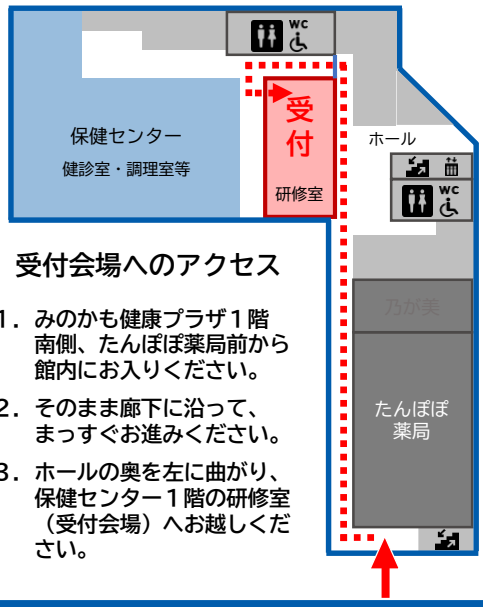
ウォーキング参加者　受付場所のご案内

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）

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。

敷地図

ウォーキング参加者の方へ　お知らせ

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、運動普及推進員）

・参加受付は、１１時３０分から１５時３０分までとなります。

・スタート後は、１６時３０分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　美濃加茂市運動普及推進員会　（順不同）