



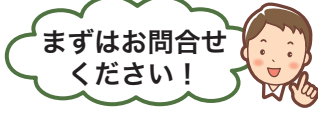
# クアオルトポイントが変わります！

平成29年5月1日から、これまでの早朝ウォーキングやクアオルト推進室関係の教室の他、健康づくりとして行う継続的かつ自主的な運動も対象（申請必要）となります。

**▶対象**  
年間を通して定期的に行う継続的、自主的な運動を行っている団体。おおむね10名以上の町民で構成。（高校生以下、競技目的、国や県の補助事業は除く。）

**▶申請の流れ**  
①窓口で申請書を受け取り、申請書に必要事項を記入して申請窓口へ提出してください。  
②クアオルト推進室から代表者へ対象の可否について連絡をします。  
③教室・活動の代表者へスタンプとポイントカードをお渡しします。

**申請・カード・入浴券 取扱窓口**  
●企画政策課 クアオルト推進室  
●各総合支所 地域振興係



## 変更点

- 1回1ポイント  
(これまで2ポイントだった教室も1ポイント)  
毎月9の付く日は2倍  
※ウォーキングは1日1ポイントのみとなります。  
朝・夕の2回行っても1ポイントです。

例：早朝ウォーキング・日中にポイント対象の運動に参加  
→合計2ポイント

- 10ポイント単位で、町内の温泉施設を無料で利用できる入浴券と交換できます。  
(森山館・森岳温泉ホテル)  
ゆめろん・ゆうばる

## おためし! ココロとカラダにできること教室 参加者募集!

この教室では、クアオルト推進室の取組の紹介や運動を通して皆さんが健康づくりを始める「きっかけづくり」をお手伝いしていきます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 【対象者】** 三種町在住者  
**【日時】** 第1回 6月14日(水) 10:00~13:30  
(クアオルト推進室による取組・健康づくりについて、会場周辺ウォーキング、クアオルト健康弁当)  
第2回 6月28日(水) 10:00~11:30  
(バランス測定、県出前講座による健康運動教室)  
第3回 7月12日(水) 10:00~11:30  
(認定コースウォーキング体験)  
**【会場】** 第1・2回…橋本五郎文庫(旧鯉川小学校)  
第3回…琴丘クアの古道コース  
**【参加費】** 1,000円(第1回健康食弁当代)  
**【定員】** 15名  
**【クアオルトポイント】** 全3回出席で1ポイント  
**【申込み締切り】** 6月5日(月)

### クアオルト健康弁当とは…

- カロリーが600キロカロリー以下
- 塩分が3グラム以下
- 地場産食材(三種町米含む)が3品以上

この要件を満たしたお弁当のことです。普段の食事との違いを感じることで食生活の見直しにつながります。



※ウォーキングに不安のある方は、それ以外のみ参加でも可能です。送迎が必要な場合はご相談ください。

## ●●● 早朝ウォーキングコースの紹介 ●●●

コース	実施日・時間	スタート地点
1 琴丘クアの古道	毎日 午前6:30	ことおか中央公園駐車場
2 惣三郎沼公園	毎週月・火・木・金・土曜日 午前6:30	森岳温泉ゆうばる玄関前
3 ゆめろんサンライズ	毎日 午前6:30	砂丘温泉ゆめろん玄関前
4 石倉山公園	毎週水・日曜日 午前6:30	石倉山公園管理棟前
5 上岩川里山	毎月 第一日曜日 午前8:00	上岩川ふるさと交流館前

三種町クアオルト研究会が設定した5か所のコースでは、健康づくりの1つとして早朝ウォーキングが行われています。集合場所が変更になりましたので、ご確認ください。



申込み不要です。  
お気軽にご参加ください!