



旭区誕生 50 周年記念企画

今年もやります！

「ウォーキングスタンプラリー大会」を実施します！

～スタンプを集めてプレゼントをもらっちゃおう～

旭区では「旭ウォーキングムーブメント創生」を合言葉に、区民の皆様の健康づくりを目的としてウォーキングを広める取組を進めています。一人でも多くの区民の皆様がウォーキングを始めるきっかけとなるよう、昨年度に引き続き「スタンプラリー大会」を実施します。旭区内の地域ケアプラザを巡りながら、家族や仲間とまち歩きをしてみませんか。スタンプを集めた方には素敵なプレゼントもご用意しています。ぜひご参加ください！

20代からはじめよう！
運動習慣

1 実施内容

旭区内 13 か所の地域ケアプラザと旭区役所までの道のりをウォーキングしながら、あさひくんオリジナルスタンプを集めるスタンプラリー大会です。

2 実施期間

令和元年 11 月 11 日（月）～12 月 13 日（金）まで

★ 5 個以上スタンプを集めたら！ ★

参加賞として「ウォーキングあさひくんオリジナルミニタオル」を差し上げます！
さらに抽選で①・②のいずれかをプレゼント！

- ① 令和元年版ウォーキングあさひくん
オリジナルスポーツタオル（いまばり産）300 名様
- ② 旭区誕生 50 周年記念「あさひくん絵本」50 名様



同時実施！ スタンプラリー期間中、体組成計の測定もできます！

スタンプラリー期間中に限り、各地域ケアプラザで体組成計の測定体験会を週 2 回程度（測定日はスタンプラリー手帳をご確認ください。）実施します。脂肪・筋肉・骨・水分などの体組成を意識することは健康管理にとっても役立ちます。スタンプを押すときに測定&記録してみませんか？

※詳細はスタンプラリー手帳をご確認ください。

※スタンプラリー手帳は、旭区内各地域ケアプラザ及び旭区役所福祉保健課（3 階 30 番窓口）で令和元年 11 月 11 日（月）から配布します。

お問合せ先

旭区福祉保健課長 小河内 協子 Tel 045-954-6120

