

町内店舗での健康づくりイベント

開催日をご確認ください



体験イベント名称	マップNo.	実施場所	内容	開催日	申込
長与温泉 スタンプラリーpart2	① ⑦ ⑧	・長崎温泉喜道庵 ・ゆりの温泉 ・道の尾温泉	3施設共通のスタンプカードを発行し施設利用時にスタンプ捺印。 3施設分たまと 各施設入浴1回無料!	10/1日～11/29日 ※各施設の定休日にご確認ください	不要 ※発行枚数500枚 (先着順になくなり次第終了)
マシンを使って自分にあったウォーキング速度と消費カロリーを知ろう ミクンチケット付与対象	⑩	エニタイムフィットネス 長崎長与店	ランニングマシンを使って5～10分または距離1kmのウォーキング体験を行い、実際の消費カロリーと心拍数を計測し、各個人(年齢)にあったウォーキング速度(心拍数)の把握を行います。(同時に2～3名対応可)	10/17日～11/26日 12時～16時 ※急遽対応不可な日が出る可能性有	不要 問い合わせは TEL.894-8822
ノルディックウォーキング in ながよ ミクンチケット付与対象	—	集合場所: 10/19日 中尾城公園第2駐車場 11/7日 健康センター駐車場 11/16日 シーサイドパーク駐車場	ノルディックウォーキングは、両手に持ったポール(杖)を地面について歩く全身運動。初めての方にも歩き方を丁寧に説明します。3回のコースで長与町内スタンプ設置場所を歩きます。(ポール無料貸出)	10/19日 11/7日 11/16日 いずれも9時半～12時	不要 問い合わせは TEL.865-7755
正しくて、楽しい歩き方 ミクンチケット付与対象	③	Ru!Ru!長与店	Pinトレ出演の「ゆこさん」による「歩く」が楽しくなるウォーキング講座のあと、イオンタウンまでの往復ウォーキング♪ ※女性限定[定員15名(先着順)]	10/31日 10時～12時	長与町HPから予約 申込開始日10月3日
読む?食べる?運動する～	⑤	ビートスイミング 長与プール	・成人のコース、こどもコースの無料体験(通常550円) ・酸素ルームの無料体験	10/10日～10/21日 11/6日～11/11日	電話予約 TEL.887-0029
みんなでプール行こう	⑤	ビートスイミング 長与プール	1名500円でプールが利用できます。久しぶりにひと泳ぎしませんか。 ※ビート板、ヘルパー、ビーチボールの無料レンタル有り	11/23日・24日 9時～12時	電話予約 TEL.887-0029

町内店舗自慢の商品(引換券)が当たる! 健康づくりご褒美抽選会

11月18日(土)～11月30日(木)

スタンプ完成&アンケート回答で抽選会に参加できます!

18歳以上の町民の方は、長与町健康ポイント事業に参加することで、賞品選択の幅が広がります♪

参加条件 長与町健康ポイント事業参加者(18歳以上の町民のみ)または全か所制覇しアンケート回答した方(住所地問わず)

参加方法 【長与町健康ポイント事業に参加中の方】「歩こーで!」アプリ内、MENU⇒ポイント⇒ポイント・チケット抽選より
【上記以外の方】ゴール受付の際に応募用紙に記載することで参加できます

当選通知 12月上旬に当選者へ引換券を郵送(商品は店舗での受け取りとなります。)



ミクン
チケットで
チャレンジ!



賞品についてはホームページをチェック!



イベント参加の 注意事項

- イベント期間中は、交通ルールを守って、「歩くこと」を楽しみましょう。
- 周囲の迷惑になりますので、違法駐車はやめましょう。
- どなたでも参加できますが、参加時の怪我や事故については自己責任となります。
- 参加賞やミクンチケットの獲得は、全か所自分でまわることが条件となります。

※本町が収集した個人情報、特別賞に係る応募資格の確認、当選者への連絡及び商品の発送並びに参加者に関する統計分析のために利用します。

長与町主催秋のウォーキングイベント

重ね捺し スタンプラリー & クイズラリー

目指せ健康!

令和5年10/17(火)～11/26(日)

目指せ毎日8,000歩!

事前申込不要
参加費無料

重ね捺し
スタンプラリーって
なに?

9つのスポットでスタンプを重ねて捺していくと長与町の郷土芸能のイラストが完成するよ!

参加方法

1

スタンプ設置場所で台紙をGET♪
(1人1枚)

2

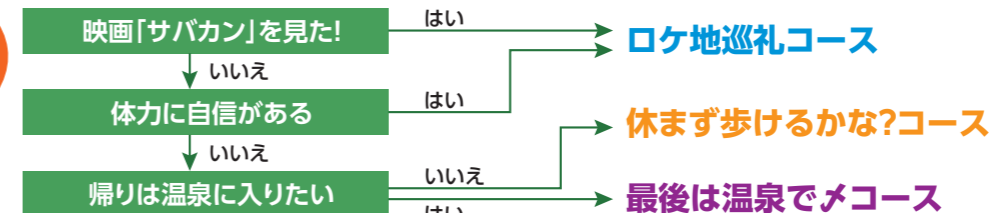
スタンプを捺す & スタンプ設置場所にあるクイズの答えをメモ
※歩いて次の場所へ

3

11月18日(土)～11月26日(日)に9カ所目のスタンプ & 参加賞交換のために長与町役場へGo!

協力店舗さんの素敵なご褒美がたくさん!

どのコースから挑戦する??



町ホームページ「重ね捺しスタンプラリー & 健康クイズラリー」

協力

長与町健康づくり推進連携協定企業(長崎温泉喜道庵、社会福祉法人ながよ光彩会、藤村薬品株、道の尾温泉株、Ru!Ru!長与店、長崎エンタープライズ株ゆりの温泉、株ビートスイミングクラブ長与プール)、イオンタウン長与、株岩崎食品、エニタイムフィットネス長崎長与店、片岡産業(有)お肉のカーニバル、CAKE SHOP FAVORI、つかさ饅頭店、(有)長崎井上、株文明堂総本店、Lilla Lotta、ワルツの森ひさ家(順不同)

主催 長与町 問い合わせ 長与町役場健康保険課 ☎095-801-5820

ロケ地巡礼コース



諫早市

コース詳細は
10月17日公表予定
乞うご期待!!
【マップ配布場所】
長与駅



マップはこちらから▲

休まず歩けるかな?コース



- 1 長崎温泉 喜道庵 4.1km 51分
- 2 岩崎本舗 2.1km 28分
- 3 Ru!Ru!長与店 1.5km 20分
- 4 イオンタウン長与 0.9km 11分
- 5 ビートスイミング 0.5km 6分
- 6 長与駅 4km 53分
- 7 ゆりの温泉 1.7km 23分
- 8 道の尾温泉



夏の長与川。
秋はどんな表情を
見せてくれるのでしょうか?



最後は温泉でメコース

体験と温泉について
詳しくは裏面を
見てね!



- スタンプ 設置場所
- クイズ 設置場所
- 体験
- 温泉

まわる順番は
みんなにおまかせ!
楽しく歩こう!!



重ね押しスタンプ&健康クイズ設置場所

スタンプ完成&クイズ8か所回答で
参加賞と交換できるよ!

マップ No.	スタンプ設置場所	スタンプ可能時間	店休日	クイズの答えをメモしてね
1	長崎温泉喜道庵	10時~21時	第2火曜	
2	岩崎本舗	9時~18時半	なし	
3	Ru!Ru!長与店	10時~19時	不定休	
4	イオンタウン長与 イタリアントマト前	9時~21時	なし	
5	ビートスイミング 長与プール	月~金曜日/10時半~21時 土曜日/10時半~17時	日曜・祝日 月末29・30・31日	
6	長与駅 コミュニティホール	11時~19時	なし	
7	ゆりの温泉	10時~23時	第3水曜	
8	道の尾温泉	9時半~21時半	毎週木曜	

GOAL 長与町役場 健康保険課 スタンプ完成&参加賞をもらえるのは **11/18(土)~11/26(日)の9日間です!** 平日 9時~17時 土日祝 10時~16時 (守衛室前)

健康クイズラリー参加賞 受取場所 | 役場

好きな賞品がある日を選んでゴールの役場に来てね!
開催日と賞品引換期日にご注意ください

日にち	賞品(人数・先着)	引換期日
11月18日(土)	「お肉のカーニバル」肉屋のメンチカツ(50名) 「岩崎本舗」ミニ角煮まんじゅう(5名)	11月18日(土) ※当日限り 11月末日まで
11月19日(日)	「CAKE SHOP FAVORI」レモンケーキ(50名) 「岩崎本舗」ミニ角煮まんじゅう(5名)	11/20(月)・21(火)・24(金) 11月末日まで
11月20日(月)・21日(火)	「長崎井上」かんぼこ1袋(2枚入) (各日40名)	11月末日まで
11月22日(水)・24日(金)	「つかさ饅頭店」お饅頭2個(各日40名)	11月末日まで
11月23日(木)・祝	「ワルツの森ひさ家」まいど~なつ(50名) 「岩崎本舗」ミニ角煮まんじゅう(5名)	11月23日(木)・祝 ※当日限り 11月末日まで
11月25日(土)	「Lilla Lotta」米粉のクッキー(50名) 「岩崎本舗」ミニ角煮まんじゅう(5名)	11月末日まで 11月末日まで
11月26日(日)	「文明堂総本店」三笠山(50名) 「岩崎本舗」ミニ角煮まんじゅう(5名)	11月末日まで 11月末日まで

いろいろなお店の協力で
たくさんのお参加賞が
そろったよ!



- 注意事項**
- 参加賞の交換は期間中1人1回限り。
 - 参加賞は店舗引換券でのお渡しになります。
 - 土日祝日は先着でガチャガチャをまわし、どちらかの賞品引換券が当たります。上記賞品配布終了後は別の商品となります。

参加する前のお得な情報!

- 「歩こーで!」(ながさき健康づくりアプリ)をインストール! 歩数でポイントが貯まるよ!
- 18歳以上の町民の方限定 役場健康保険課に行き、「長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)」の参加申込をしよう! 今なら、初回入会特典2チケット&イベント特典2チケットで4チケット分の抽選会へ申込ができるよ! 抽選会の詳細は裏面を見てね!

長与町健康ポイント事業(ミックンチケット)

STEP1

スマホをお持ちの方は
アプリインストール
県公式「歩こーで!」(ながさき健康づくりアプリ)イン
ストール&アカウント設定

STEP2

参加申込!
体組成測定と参加
申込書を役場健康
保険課で記入し提出
(本人来所必要)

STEP3

県ポイント&
町チケットをためる!
ご褒美抽選会への参加や
協力店舗でのサービス
利用

申込・問い合わせ 長与町健康保険課健康ポイント事業窓口
TEL.095-894-1215(平日9時~17時)

「地理院地図」(国土地理院) (https://maps.gsi.go.jp/) をもとに作成