

スマホde

# ごせん ウォーク

# 秋

スマホのアプリを使った  
ウォーキングイベントです♪  
2つのミッションに  
自分のペースで  
チャレンジしてね(^^)/

ガッツリ  
歩きたい!

ミッションその1

## 期間中の平均歩数を競う

7日間の平均歩数を競います。  
スマホアプリにランキングが表示されます。

1日だけなら  
頑張れるかも

ミッションその2

※1日の目標歩数を決めて、申込フォームに入力してお

## “自分だけ”の目標歩数を目指す

“自分だけ”の目標歩数を決めて  
1日だけでも目標を超えたら、ミッションクリア!

## 参加方法

※事前に、「グッピーヘルスケア」アプリのインストールが必要です

- ①右の二次元コードから申込み
- ②後日メールで届く参加コードをアプリに入力
- ③期間中にスマホを持ってウォーキング!



ウォーキング応援週間  
11/17~23日

期間中どなたでも!

- ・総合会館/ジョギングコース
- ・さくらアリーナ/ランニングコース

が無料で利用できます



申込期限

11/10