



伊予市

ますます伊予市健康ポイント事業

四季の彩りを
楽しみながら
歩きましょう!



健康づくりで景品をゲット!!



ウェルピア伊予で
楽しく健やかな
ひとときを!



年1回の
健診受診で
ポイントが
付きます!

イベント・教室!

いきいき ウォーキング

けん ちゅ 健幸アップ チャレンジ

期 間 平成28年5月1日～平成29年2月28日

場 所 ウェルピア伊予

対 象 18歳以上の伊予市民

伊予市民の皆様の「健康意識の向上」と「健康の保持・増進」を支援する事業を始めます。日常生活の体力アップや介護予防、新たな趣味を見つけるなど、心身ともに、はつらつとした生活を目指して、是非ご参加ください!

好評
受付中!

**参加は
無料**

※教室や講座の参加料は別途必要です。

参加への流れ

①

**ウェルピア伊予
フロントで申し込み**

運動効果を測るための
簡単なアンケートにご協力ください。

②

プログラムに参加

1プログラムの期限は90日間です。

期間内に何度でも
チャレンジできます!

③

**ポイントをためて
景品をゲット!**

ポイントカード



●「いきいきウォーキング」「健幸アップチャレンジ」のプログラムは同時に参加できます。

ウェルピア伊予指定管理事業者

■事業主:伊予市

■事業運営者:Fun Space(株)

■お問い合わせ:TEL 089-983-4500

安心・安全

敷地内を
歩いて旅気分!

いきいき ウォーキング



お好きなコースを選び、目的地に向かって「24万歩の旅」(全行程約120km)にチャレンジ!旅をしている気分を味わいながら、景品交換を目指して歩きましょう!

利用時間

5月～9月⇒朝6時～日没(19時目安)

10月～2月⇒朝7時～日没(17時目安)

歩数計で
計測しながら
ウォーキング!



歩数計は貸し出しします。

2,000歩(目安1km)あたり1ポイントを付与。

1日の最高付与は10,000歩(目安5km)で、5ポイントを上限とします。

フロントで
歩いた距離を
ポイントカードに
記入・押印



ポイントが
貯まったら
景品と交換!



景品は
途中交換OK!

ただし交換するとポイントは
リセットされます。スタートに
戻り新たにポイントを集めて
ください。

※健康アップチャレンジの「ウォーキング」とのポイントの重複はできません。

歩数とポイント、所要時間の目安

歩数	ポイント	目安距離	目安時間
2,000歩～	1ポイント	1km	約15分
4,000歩～	2ポイント	2km	約30分
6,000歩～	3ポイント	3km	約45分
8,000歩～	4ポイント	4km	約60分
10,000歩～	5ポイント	5km	約75分

※1歩の歩幅を50cm、時速4kmの場合

ウェルピア伊予内を
歩くから
安心・安全だよ!



いきいきウォーキング コース案内図



あなたはどの県へ旅する?

選べる4コース

①香川県コース ウェルピア伊予～金刀比羅宮

START!⇒	距離	行先	景品!
	10km	愛媛県立とべ動物園	入浴券
	20km	東温市役所	喫茶ドリンク券
	40km	千羽ヶ岳	バイキング優待券
	60km	愛媛県総合科学博物館	歩数計
	80km	別子銅山	マグネットフープ
	100km	川之江城	体育施設利用券
GOAL!⇒	120km	金刀比羅宮	宿泊券

②大分県コース ウェルピア伊予～湯布院

START!⇒	距離	行先	景品!
	10km	クラフトの里	入浴券
	20km	立川郵便局	喫茶ドリンク券
	40km	大洲市役所	バイキング優待券
	60km	八幡浜港→臼杵港	バイキング招待券
	80km	大分大学	食事券
	100km	狭間大橋	バランスボール
GOAL!⇒	120km	湯布院	ウォーキングストック

③広島県コース ウェルピア伊予～千光寺公園

START!⇒	距離	行先	景品!
	10km	松山城	入浴券
	20km	石手川ダム	喫茶ドリンク券
	40km	玉川湖	バイキング優待券
	60km	来島マリーナ	バイキング招待券
	80km	しまなみ海道 伯方島	食事券
	100km	しまなみ海道 因島	電子塩分計
GOAL!⇒	120km	千光寺公園	ウォーキングストック

④高知県コース ウェルピア伊予～桂浜

START!⇒	距離	行先	景品!
	10km	愛媛県立とべ動物園	入浴券
	20km	三坂峠	喫茶ドリンク券
	40km	上黒岩岩陰遺跡	バイキング優待券
	60km	岩屋神社	バイキング招待券
	80km	横倉山自然の森博物館	マグネットフープ
	100km	波川公園	バランスボール
GOAL!⇒	120km	桂浜	体組成計

イベント・教室・スポーツに参加しよう!

健康アップチャレンジ



フロントで、参加したイベント・教室に応じてポイントカードに押印

ポイントが貯まったら景品と交換!

- ウェルピア伊予で行われる以下のイベント・教室に参加すると所定のポイントが付きます。
- ウォーキングをしてもOK! ※いきいきウォーキングとポイントの重複はできません。※3,000歩で1ポイント付与、1日3ポイントまで。
- 年1回の健診受診でもポイントが付きます。
- 貯まったポイントに応じてステキな景品と交換できます!

景品は途中交換OK!

ただし交換するとポイントはリセットされます。スタートに戻り新たにポイントを集めてください。



ポイントの獲得方法【一例】

ウォーキングとの組み合わせで50ポイント獲得するには...



● ヨガ
週1回を3ヶ月
2ポイント×12回
=24ポイント



＼ヨガで来館するたびに/
● 3kmのウォーキング
週1回(6,000歩)を3ヶ月
2ポイント×12回
=24ポイント
※1km=2,000歩としています(目安)



● 清掃ボランティア
1回
3ポイント

合計51ポイント=10,000円相当

ヨガ教室の参加費(12回)で1,080円×12回=12,960円。10,000円相当ポイント還元で還元率約77% ※WISスポーツクラブ入会金は除きます。

ポイントと景品一覧

※景品①～③の中から好きなものをお選びください。

還元ポイント	金額	景品①	景品②	景品③
10ポイント	500円相当	伊豫の湯入浴券	喫茶ドリンク券	ランチバイキング優待券
20ポイント	1,000円相当	売店商品券	歩数計	ランチバイキング招待券
30ポイント	2,000円相当	マグネットフープ	ヨガマット	ディナー券
40ポイント	4,000円相当	電子塩分計	バランスボール	体育施設利用券 ※照明料は含まれません
50ポイント	10,000円相当	ウォーキングストック	体組成計	宿泊券(1泊2食付)

ステキな景品をゲットしてね!



イベント・教室一覧【一部】

	身体とところづくりのポイント	内容	付与ポイント	期間中開催回数	参加利用金額
健診	自身の健康状態を把握するためには、定期的な健康診査が必要です。	1 健康診査(伊予市保健センター主催)	5ポイント/1回	6月11日 10月16日	受診項目などにより異なります。
音楽芸術	音楽や芸術に親しむことは、社会性や人間性を養うとともに心や体の健康維持につながります。	2 歌声喫茶	3ポイント/回	5回	¥1,000/回
		3 伊豫國ライブ		4回	
		4 ロビーコンサート	1ポイント/回	週1回	ワンドリンク制
		5 特別企画展(ギャラリー見学)	1ポイント/1期間	2回	無料
スポーツ運動	スポーツや運動に取り組むことは、体力の維持・向上、生活習慣病等の予防などに効果があるといわれています。	6 ヨガ教室 ※1	2ポイント/1回	週2回	¥1,080/回
		7 ピラティス教室 ※1		週1回	
		8 転ばん体操プログラム		月3回	¥2,000/月
		9 ステップ運動		月4回	¥3,240/月
		10 ウォーキング ※いきいきウォーキングとは付与ポイントが異なります。	1ポイント/3,000歩	毎日	無料
		11 清掃ボランティア活動	3ポイント/1回	3ヶ月1回	
教養文化	人とふれあうこと、頭を使うことは、心を豊かにし、認知症の予防にも役立つと考えられています。	12 いきいき麻雀教室	1ポイント/1回	週1回	¥500/回
		13 絵画教室			¥1,000/回
		14 囲碁塾		週2回	¥500/月
		15 大人のための出会いパーティー ※2		3回	¥4,000/回

上記以外にもご参加いただける大会やイベントは多数あります。●イベント内容や開催回数は変更になる場合がございます。

●参加利用金額は税込です。●ウェルピア伊予では、500円以上のご利用で、当日に限り大浴場伊豫の湯へ無料でご入浴できます。

※1:6ヨガ教室・7ピラティス教室への参加はWISスポーツクラブに入会していただくことになります。(入会金が別途必要。) ※2:15大人のための出会いパーティーは40歳以上参加可。



お花見しながら楽しく歩こう!

紫外線対策や水分補給も忘れずに!



敷地内だから
安心・安全!



有効期限は 発行日から90日間

- ※獲得したポイントは、ポイントカードの発行日(参加申し込み時)から90日間で失効します。ポイントが無駄にならないようにご注意ください。
- ※90日経過後は、改めて申し込みを行い、初めからポイントを集めてください。
- ※ポイントの景品への交換は、有効期限終了後10日以内にお申し出ください。それ以降の景品交換はお受けできませんので、ご注意ください。

参加者特典 無料相談

健康増進アドバイザーの
指導や相談が受けられます!

正しいウォーキング方法
健康状態に応じた運動

■トレーナー相談・指導日(SEB体育企画(株)のトレーナー)

- 日曜日:第1・3週 14時~15時
- 月曜日:毎週11時10分~12時10分、14時~15時
- 火曜日:毎週10時~11時、13時~14時

Q1

途中でやめた場合の
ポイントはなるの?

A:体調等にに合わせて参加を
とりやめた時、その時点での
ポイント精算となります。

Q2

ポイント精算後に
また参加できるの?

A:期間中は何度で
も参加申し込みは
可能です。

Q3

参加費は
いつ払うの?

A:参加するプログラム等により
異なりますのでお問い合
わせください。



Q4

健幸アップチャレンジの
「大会」とはどんなもの?

A:グラウンド・ゴルフ、卓球、囲碁などの
大会があります。



プログラムに 関する Q&A



Q5

ウェルピア伊予(コース)
の外をウォーキング
できるの?

A:参加者の安心・安全のため、
敷地内指定コースに限ります。

Q6

自分の歩数計を
使いたい?

A:公平公正な測定のため
ウェルピア伊予専用歩数計を
使用します。



Q7

運動効果測定アンケートは
どんなもの?

A:プログラム開始と完了時
(2回)に身長・体重・血圧等を
測定し、自己記入します。

Q8

景品はいつ頃
受け取れるの?

A:景品によって異なります
ので事前にお問い合わせく
ださい。



あなたの健康のため、まずはお気軽にお電話ください!