

# ウエルネスチャレンジウィーク

●問い合わせ先 秘書政策課 秘書政策班 ☎096-248-1028

市の健康応援アプリ『うえるこ』を活用し、1週間の総歩数を競う『ウエルネスチャレンジウィーク』を実施しました。また、合志市民まつりではランキングの上位者などを対象に、賞状を手渡しし、インタビューを行ないました。あなたも『うえるこ』に登録して、健康活動を始めてみませんか。



優勝賞  
ゆんぼさん

### Q 独自の健康法は何ですか

ウォーキングをしています。走るより長く続けられて、無理をしないことがポイントです。

### Q 夢を教えてください

トライアスロンに挑戦したいです。水泳が苦手なので、克服できれば…。



優勝賞  
かかこさん

### Q 独自の健康法は何ですか

毎年バーチャルウォーキング大会期間中に運動を頑張っています。外に出るのは苦手なので、家の中で足踏みしています。

### Q 夢を教えてください

引き締まった体型になったら、おしゃれに服を着こなしたいです。

たくさんの人たちが来てくれたんだモ〜



アプリ公式キャラクター ウェルモ



## うえるこ

『うえるこ』は、合志市民をはじめ、だれもが健康で幸福になれるようお手伝いするスマートフォンアプリです。アプリユーザーの健康づくりを支援するため、日々のウォーキングや身体に関することの記録機能など、健康に特化した機能が搭載されています。

### 貯めたポイントを活用

- ・ポイント抽選会に参加
- ・本市の福祉団体などに寄付
- ・市内のお店でお買い物



使う

### いろんなアクションでポイント獲得

- ・指定ポイントに到着したら
- ・市内のスタンプラリーに参加して
- ・ウォーキングや動画視聴でも獲得チャンス



貯める

### 市内のお店、会社や人を紹介

- ・いろんな人を動画で紹介
- ・行政や店舗からお知らせを配信
- ・市で開催されるイベントを告知



知る

『うえるこ』のダウンロードはこちら▶  
(App Store・Google Play)



## 気軽にできる測定で 体の状態をチェックしてみませんか

測定  
無料

ウエルネスシティこうしでは、健康寿命の延伸を目的に、市民の健康増進活動に取り組んでいます。

ルーロ合志3階にあるフィットネスジムコレカラダで、体の状態を気軽にチェックできる各種測定を無料で行なっています。また、測定に来た人には、ジムの無料体験チケットを配布しています。

推定野菜摂取量測定(ベジチェック)は1月29日(月)までの期間限定です。この機会にぜひお越しください。

### ▶内容

- ・推定野菜摂取量測定(ベジチェック)  
皮膚のカロテノイド量から、推定野菜摂取量を測定  
※1月29日(月)まで
- ・体組成測定  
内臓脂肪レベルや骨格筋量、基礎代謝量などを測定
- ・AGEs測定  
不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより増加する体内で生成される物質を測定し、体の老化度を判定

▶ところ フィットネス&コミュニティ コレカラダ (ルーロ合志3階)

▶とき 平日 午前10時~午後9時(火曜日を除く)  
土曜・日曜・祝日 午前10時~午後5時  
※予約不要

●問い合わせ先 ウエルネスシティこうし  
(御代志1661-1 ルーロ合志3階) ☎096-288-5629  
営業時間 平日午前9時~午後4時(火曜日除く)

# 児童館だより

行事の詳しい内容は児童館にお問い合わせください。  
市ホームページに児童館だよりを掲載しています▶  
開館時間/午前8時30分~正午、午後1時~5時  
休館日/月曜日(西児童館除く)、第2日曜日、祝日



東児童館 ☎096-248-5203

## 親子クッキング おいしい和ごはん

と き 2月18日(日)  
午前10時~午後0時30分

対 象 小学生親子、中学生 20人程度(先着)

参加費 1人200円と米1合

と ころ 泉ヶ丘市民センター公民館 調理室

内 容 おいしい出汁の取り方などの基本を学びながら、季節の食材で簡単な和食を作り試食します。

申込期間 1月20日(土)~2月10日(土)

申込方法 窓口か電話

泉ヶ丘市民センター児童館 ☎096-248-3453 (泉ヶ丘市民センター直通)

## わくわくバレンタイン チョコレートトリュフを作ろう

と き 1月28日(日) 午前9時30分~11時30分

対 象 小・中学生 16人(先着順)

参加費 1人300円

と ころ 泉ヶ丘市民センター公民館 調理室

内 容 バレンタインにぴったりのおしゃれなスイーツを作ります。

申込期間 1月13日(土)午後1時~21日(日)午後4時

申込方法 窓口か電話

西児童館 ☎096-242-7008

## 熊本ヴォルターズがやってくる! バスケット体験教室

と き 2月4日(日)  
午前10時~11時30分まで

対 象 小学4年生~6年生 30人程度  
(初心者可) ※申込多数の場合は抽選

参加費 無料

と ころ ヴィーブルサブアリーナ

内 容 熊本ヴォルターズスクールコーチによる、バスケットクリニックを実施します。

申込期間 1月9日(火)~24日(水)  
午前9時~午後5時

準備物 運動着、シューズ、タオル、飲み物

申込方法 ふれあい館窓口か電話  
※団体での申し込みはできません

## 新春企画

菊池地域4市町広報紙合同

# 読者プレゼント

読者の皆さんへ日頃の感謝を込めて、菊池地域広報紙が合同で各市町の“わがまち自慢”を抽選で8人にプレゼントします。

▶応募期限 1月31日(水)当日消印有効

### ▶応募方法

はがきに次の事項を書いて応募してください。

- ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
- ⑤菊池地域のおすすめスポット
- ⑥『広報こうし』への意見・感想など

### ▶応募・問い合わせ先

〒861-1195 合志市役所 企画課  
広報紙読者新春プレゼント係

### ▶注意事項

- ※応募は1世帯1通までです
- ※プレゼントの指定はできません
- ※当選者の発表は発送をもって代えます
- ※個人情報(住所)は賞品の発送以外には使用しません

## プレゼント内容 (本市在住者から各2人)

### 合志市

・クラッシーノ・マルシェの野菜詰め合わせ… 1箱

### 菊池市

・七城のこめ…………… 2kg

### 菊陽町

・さんさんの湯入浴券…………… 2枚1組

・ゴロツと! にんじんとチキンのカレー…………… 2食

### 大津町

・からいも食べ比べセット  
(ほりだしくん・べにはるか合計5kg)…………… 1箱