

光市 チーム対抗

ウォーキングラリーエントリー募集！

友達・家族・仲間
ウォーキングをしませんか？

みんなとつづけよう



実施期間：令和5年10月1日（日）～11月30日（木）

申込期間：令和5年8月1日（火）～9月30日（土）



2～5人のチームで2か月間の1人あたりの平均歩数を競います。※ランニングでも可。

～対象～

光市に在住または通勤・通学
されている方

友達・家族等の
2～5人のチームで参加

～申込方法～

必ず光市に①～③いずれかの方法でお申し込みをしてください。

R4年度のみんたとウォーキング事業に
参加した方も改めて申し込みが必要です。

～歩数記録方法～

①または②のツールを使って歩数
を記録してください

①光市オリジナル健康記録帳



②やまぐち健幸アプリ
⇒裏面参照



①申込フォーム 「仲間部門」



⇒ 左記の二次元バーコードからアクセス
してお申し込みください。

②電話（0833-74-3007）

③光市健康増進課窓口

※窓口・電話受付 平日9時～17時

上位チームには賞品あり



参加者全員に参加賞あります。

協賛



Marukyu

明治安田生命

問い合わせ先 光市健康増進課 TEL 0833-74-3007

健幸アプリグループ構成機能手順



1 ランキングを選び、2 なかよしを選ぶ。

新規作成

▶「グループの新規登録をする」をタップ

▶「グループ名を作成してください」とあるので光ウォーク1（チーム名）と入力。

既にあるグループに参加

▶「グループに参加する」をタップ

▶グループメンバーから聞いているコードを入力。メンバーコードの確認は、「グループ情報」をタップ

グループ名の変更

▶「グループ情報」をタップ

▶新しいグループ名を入力。

アプリのダウンロード
はこちらから⇒



※健幸アプリで参加される場合は、市に申し込みをすると県が実施しているやまぐち健幸チャレンジ月間（市町部門）にも参加していることになり、光市参加者の県内での順位もわかります。

健幸チャレンジ月間についてはこちら⇒



やまぐち健幸アプリ