

日=日時・期間 定=定員 費=費用 共=共催  
 場=会場・場所 内=内容 持=持ち物 申=申込・申請方法  
 対=対象 講=講師 主=主催 問=問合せ

### はがき・ファックス等の記入例

#### 講座・催し等の申し込み

- ①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
- ④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。 ※費用の記載のないものは、原則無料。  
 ※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

📶 =オンライン開催 🖥️ =HPで詳しく

👶 …こども・教育 🏠 …高齢者・介護 ♿ …障害のある方 👤 …事業者の方 👥 …すべての方 🤝 …人材募集

## ピックアップ

# 楽しく歩いて健康に!

# SHINJUKU♡しんぽ

9月1日から  
今年度の第2期が始まります。  
歩いて、健康と景品を  
ゲット!!

### STEP 1 次のいずれかの方法で参加

**参加方法①** スマホアプリで参加  
各アプリストアでインストール



今すぐ  
登録できる



iPhone用



Android用



▲参加者同士の  
ランキング



▲区内の名所を  
巡るウォーキング  
コース



▲毎日の歩数が  
一目で分かるグ  
ラフ



★コーヒークーポンが当たるア  
プリ限定イベントも随時開催します

**参加方法②**  
活動量計で参加

コンパクトで  
持ち運び  
やすい



健康づくり課(新宿5-18-14、新宿北西  
ビル5階)・保健センターで申し込みを受け  
付けています(数に限りあり)。

「SHINJUKU♡しんぽ」  
は、日常生活の中で歩いた  
歩数に応じてポイントが付  
与され、ポイントを貯めると  
景品獲得のチャンスがある  
健康づくりのための取り組  
みです。



健康保持に効果的な  
1日の歩数の目安は  
**8,000歩**  
75歳以上は無理せず  
**5,000歩**

📍 4月1日時点で18歳以上の新宿  
区に住民登録のある方

☎️ 専用コールセンター ☎0570  
(077)122

▶健康づくり課健康づくり推進係  
☎(5273)3494

### STEP 2 歩いてポイントを獲得

#### ポイント対象期間

- ▶2期…9月1日(日)~11月30日(土)
- ▶3期…12月1日(日)~令和7年2月28日(金)

#### ●スマホアプリ

アプリを開くだけで歩数に応じてポイントを獲得

#### ●活動量計

データ送信用端末(区内26か所に設置)にタッチすると、歩数に応じてポイントを獲得

### STEP 3 対象期間内に一定のポイントを貯めると、抽選で景品獲得のチャンス!

- ▶選べるカタログギフト…10名
- ▶QUOカード1,000円券…500名
- ▶区立文化施設ペアチケットセット…10名
- ▶果実のドリンクジュレ5個入り…15名(株新宿高野協賛)
- ▶「テルマー湯」一般利用ペアチケット…20名(株テルマー湯協賛)
- ▶新宿コスミックセンタースポーツプログラム「レガスポ!」回数券(5回分)…10名(新宿未来創造財団協賛)

※いずれの参加方法も自動で抽選対象になりますが、スマホアプリの方は、アカウント設定で氏名・住所等を登録する必要があります。

