



自宅でやってみよう！

コバトンALKOOマイレージ

対象：18歳以上

スマートフォンを持って歩くだけで、自動で歩数を計測！
歩数に応じて貯まるマイレージポイントで素敵な景品を抽選で当てよう！

▼ 無料インストール



android



iPhone



アプリに関する問い合わせ先

コバトンALKOOマイレージコールセンター
TEL 0570-015566
(平日9:00~17:00)
メール info@kobaton-alkoo.com



さいたまっち

サーキットトレーニング

1周約2分でできるトレーニングです。気軽にできて、全身の筋肉を鍛えることができます。下記の2次元コードから動画を見ることができますので、一緒にやってみましょう！



▲運動の動画
「2分でできる
サーキットトレーニング」



▲栄養の動画
「フレイル予防
～たんぱく質をとろう～」

健康づくり手帳（介護予防手帳）

基本チェックリストでご自身の健康状態を確認したり、町の事業で実施する体力測定の結果や運動の記録をつけたりできる手帳です。健康増進課窓口や各事業等で配布しておりますので、健康づくりにお役立てください。

