

わくわくワークアウトチャレンジ

※ワークアウトとは、自らの意志で運動不足の解消・ダイエット・健康のために運動すること

対象者：香美市にお住まいの20歳～64歳の方(年度末年齢)

チャレンジ期間：10月10日(土)～12月11日(金)

若い世代からの運動習慣のきっかけづくりや生活への定着を目的に、今年度も「香美市わくわくワークアウトチャレンジ」を開催します。働き盛り世代から運動習慣を持ち、健康づくりに取り組むことは、生活習慣病の発症予防につながるだけでなく、一人ひとりのやりたいことをいつまでもかなえられる身体づくりにもつながります。運動したいと思っていただけきっかけがなかった方、運動を自分の生活に定着させたい方など、家庭や職場で誘い合って、ぜひこの機会にご参加ください！

チャレンジの種類	運動を始めたあなた ゆるやかチャレンジ	運動を習慣化したいあなた しっかりチャレンジ
達成の条件	チャレンジ期間中に、 4週間で運動を12日実施する	チャレンジ期間中に、 5週間で運動を25日実施する
達成時の特典	健康センターセレネ利用券1枚 & kamica 500ポイント	健康センターセレネ利用券3枚 & kamica 1500ポイント
特典当選人数	抽選 30名様 (10月～12月の各月で10名様ずつ)	抽選 40名様 (11月・12月の各月で20名様ずつ)

※ 12月最終時点で各チャレンジの特典が当選人数に達していない場合、各月の抽選で当選しなかった方を対象として、自動的に再抽選を行います。

～ チャレンジの参加・応募の流れ ～

ステップ① チャレンジ用紙を入手する

健康推進課の窓口か香美市ホームページで入手できます。



香美市公式
ホームページ
はコチラ

ステップ② チャレンジ期間中(10月10日～12月11日)に運動をして内容を記録する

[例] ウォーキング30分/ジムで筋トレ/子どもとサッカー/ラジオ体操 など

ステップ③ チャレンジ用紙を提出する【提出期限：12月16日(水)】

◎ 窓口で提出する方 → 健康推進課に提出

◎ 電子申請サービスを利用する方

→ 香美市電子申請サービスで「香美市わくわくワークアウトチャレンジ」と検索するか、右のQRを読み取り、申請フォームから提出



香美市電子
申請サービス
はコチラ

チャレンジ用紙を提出いただいた方の中から、抽選で上記の特典をプレゼントします！

※ 特典付与は、提出いただいた翌月末を予定しています。

10月17日(土)・18日(日) 10時～16時 ※小雨決行

第43回 土佐の豊穰祭 物部川会場

刃物まつり

会場：県立 鏡野公園

問い合わせ：香美市商工会 ☎ 53-4111

イベント

- 刃物の展示即売
- 刃物研ぎの受付(有料)
- グルメ盛りだくさん
- 土佐の豊穰祭コーナー
- 焼き肉プラザ
- 山田のかかしコンテスト
- 地場産品の模擬店や露店販売 など

香美市地域電子マネー kamica カミカ 抽選会

in 第43回刃物まつり

今年も開催!

まつり会場内でのkamicaでのお買い物で豪華景品が当たる特大ガチャにチャレンジ!

同日開催

高知工科大学「大学祭」

10月17日(土)・18日(日)

10時～18時 ※1日目は17時まで

会場：高知工科大学 香美キャンパス

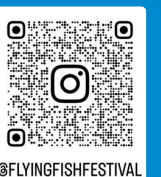
テーマ「風輪 ～風を起こし輪を広げる～」

◎ゲスト

お笑い芸人：ハリセンボン
シャワーカーテニスト

◎主なイベント内容

- 豪華景品があたるビンゴ大会
- よさこい演舞
- ダンスパフォーマンス
- 学生による模擬店出店
- KUTわくわく大科学実験
- 《1日目18時30分～》野外シネマ 上映



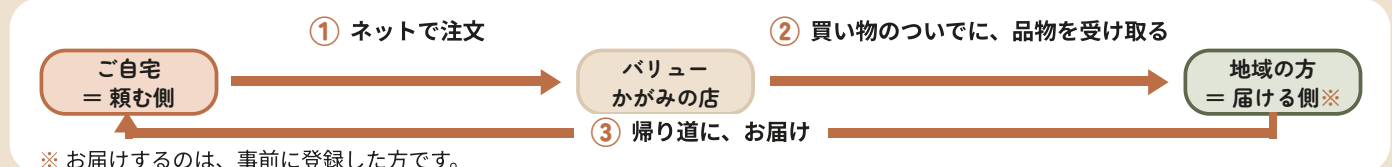
Instagram
で情報更新中!

ついで便

kamica(カミカ)が広げる
「買い物お届け」の実証実験

必要なものを、玄関先まで。

ご注文の品を、お店に来た方が、帰り道にお届けします。頼む側でも、届ける側でも、ご参加いただけます。

実証実験の詳細と
ご登録はこちら

期間 10月16日(金)～11月15日(日)
お店 「バリュー」かがみの店
お届け先 香美市内

お届け時間 11時～14時 / 14時～18時
ご注文 10月16日からインターネットで ※税込3,000円以上
ご登録 9月20日から受付(予定)

主催 香美市/香美市商工会/TOPPAN株式会社/toboso株式会社
協力 株式会社土佐山田ショッピングセンター
お問い合わせ 実証実験事務局(toboso株式会社) kami@toboso.co.jp