

こだいら健康ポイント事業で もっと楽しくウォーキング

こだいら健康ポイント事業を活用しよう

活動量計(歩数計)やスマートフォン用アプリを使って、日々の歩数などを定期的に送信して、楽しみながらポイントをためることができる事業です。

楽しく
続けられる
ポイント
1

歩いて、かざして、ポイントゲット

歩いた歩数に応じてポイントがたまります。専用の端末にかざしたり、市で開催しているイベントに参加するとポイントがつかます。

楽しく
続けられる
ポイント
2

毎日の歩数をグラフ化! 歩数ランキングもみれる

[たまったポイントが確認できる!]

[歩数ランキング機能付き]



日ごろの成果を振り返ることができ、モチベーションアップにつながります。

楽しく
続けられる
ポイント
3

目標ポイントに到達すると、 プレゼントがもらえる!

早速、歩いて、かざしてポイントを貯めよう♪



詳細や募集期間はホームページをご確認ください。
<https://www.city.kodaira.tokyo.jp/kurashi/111/111330.html>



ROUTE 1

WALKING ROUTE

● 距離約5.8km ● 時間約1時間27分 ● 消費カロリー-261kcal ● 歩数約8286歩



玉川上水沿いと野火止用水沿いは、地面もやわらかくとても歩きやすいです。また、小平を象徴するような緑が美しく、とても癒されます。

ROUTE 2

WALKING ROUTE

● 距離約6.2km ● 時間約1時間33分 ● 消費カロリー-279kcal ● 歩数約8857歩



小平の新たな一面が発見できます。ブリヂストン イノベーション ギャラリーからはじめて色々な施設を回り、大人の社会科見学のようなコースです。

ROUTE 3

WALKING ROUTE

● 距離約5.0km ● 時間約1時間15分 ● 消費カロリー-225kcal ● 歩数約7143歩



小平市ふれあい下水道館や平櫛田中彫刻美術館に立ち寄って、じっくり時間をかけるのもおすすめです。後半は多摩湖線の消えた駅に思いをはせて歩くのもよいでしょう。

ROUTE 4

WALKING ROUTE

● 距離約7.7km ● 時間約1時間55分 ● 消費カロリー-345kcal ● 歩数約11000歩



こんなすごい遺跡が小平にあったなんてと改めて思います。このコースは一番距離が長いので、体調にあわせて近道してもよいと思います。

ROUTE 5

WALKING ROUTE

● 距離約5.4km ● 時間約1時間21分 ● 消費カロリー-243kcal ● 歩数約7714歩



ガスミュージアムやFC東京のグラウンドに立ち寄り、ふるさと村でゆっくりしていきましょう。大沼田用水の築樋は、知るとおもしろいおすすめポイントです。