

密着レポート

きらポを使った1日の過ごし方

実際に「きらポ」を活用して健康づくりを行っている方に密着し、「きらポ」の使い方や効果などを紹介します！

さの まふみ
佐野 真文さん

ウォーキングやテニスを楽しみ、市民活動にも取り組んでいます。



とくがみ しげこ
得上 成子さん

日頃から健康づくりや、さまざまなボランティア活動を行っています。



私たちがきらポを紹介します！

朝

アプリを開く

1ポイント
ゲット!

日課の散歩で
目標歩数を達成!

1ポイント
ゲット!

老人福祉センター
を利用

10ポイント
ゲット!



昼

散歩を続けるモチベーションがアップ!

受付で二次元コードを読み取るだけ!



夜

食事で脳にいい食品を摂取
目標品目を達成!

1ポイント
ゲット!



食事の内容に気を遣うようになりました!

ガーヤちゃんのパズルもあるよ!



脳トレで目標回数を達成!

つい熱中しすぎてしまうことも...

市の事業やボランティアの募集をよく見るようになりました!



市民文化祭ボランティアに参加

100ポイント
ゲット!

1日で**114ポイント**
(PayPay約80円分)たまりました!

私たちは毎日楽しくきらポに取り組んでいます。頭も体も使って健康づくりができ、ためたポイントを使うと毎日のお買い物がお得になります。

ぜひ、皆さんも活用してみてください!



きらポやスマートフォンの基礎的な操作を学べる スマートフォンセミナーを開催します

時間 各日2回開催。10:00~12:00または14:00~16:00

日程	会場	日程	会場
地区センター		地区センター	
2月1日(木)	桜井	2月15日(木)	大沢
2月2日(金)	新方	2月16日(金)	北越谷
2月5日(月)	出羽	2月19日(月)	越ヶ谷
2月6日(火)	大袋	2月20日(火)	南越谷
2月7日(水)	荻島	老人福祉センター	
2月8日(木)	増林	2月21日(水)	ひのき荘
2月9日(金)	蒲生	2月22日(木)	くすのき荘
2月13日(火)	川柳	2月26日(月)	けやき荘
2月14日(水)	大相模	2月27日(火)	ゆりのき荘

申込み 1月9日(火)から開催日前日までに電話で下記へ
問(株)HONKI ☎0120-121-525(問い合わせ番号: 5200)
通話できない場合…☎050-3317-1545
(9:00~18:00。土曜・日曜日、祝日を除く)