

# あomorウオークトライアル2023

開催期間

8月21日(月)～10月20日(金)

今年は2つの方法があります！  
お好きな方法で  
健康づくりにチャレンジ！

健康づくり推進課 今

## ステップ1 参加方法を決めよう！

### 参加用紙でエントリー

参加用紙をゲットしよう！参加用紙は元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置。市ホームページからのダウンロードも可能です。

### アプリでエントリー

トライアル開始日に「SPORY」アプリをダウンロード！



アンドロイド版はこちら  
iPhone版はこちら



## ステップ2 2か月間運動に取り組んで記録しよう！

### 毎日のウォーキングや運動の取組を参加用紙に記録！

さらに、おすすめウォーキングコースを用紙に記入するとボーナスポイントあり！

### 毎日の取組の記録をアプリのポイントで確認！

アプリを毎日活用することで、ボーナスポイントあり！



## ステップ3 応募しよう！応募期間10月10日(火)～27日(金)

- ①応募ボックスへ投函：元気プラザ、市役所各庁舎、各市民センターに設置
- ②郵送：〒030-0962 佃二丁目19-13 健康づくり推進課へ
- ③Eメール：市ホームページから参加用紙をダウンロードし、健康づくり推進課 (☎kenkou-walk@city.aomori.aomori.jp) へ

アプリ内のリンクから応募フォームに必要事項を入力し送信

健康と賞品を  
手に入れよう！



今年  
はスポーツ観戦  
チケットも  
当たる！

青森市健康寿命延伸会議事務局  
(健康づくり推進課内、☎017-718-2912)

《広告》

**早期再就職のために学ぼう!**  
就職率92.1%以上 (令和3年度実績)  
受講料無料  
高い就職率  
初心者でも大丈夫!!  
☎017-722-1771  
受講生募集・施設見学  
お気軽にお問合せください  
ポリテクセンター青森

《広告》

暮らしに役立つおかね講演会 人生100年時代を豊かに!  
2023 9/13(水) 新町キューブ 3F会議室  
〒030-0801 青森市新町2-6-25  
参加無料 定員30名  
共催 知るぽると 日本FP協会 青森支部  
日本FP協会 東北ブロック事務所 (平日10:00～17:00)  
☎0120-874-251 ←お申込はこちら→

《広告》

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人でお悩みに無料個別相談会をご利用ください

## B型肝炎 給付金について

**無料個別相談会**を行います。

9/15(金) 深浦町 岩崎社会文化会館	9/23(土) 弘前市民文化交流館 ヒロロスクエア
9/16(土) つがる市生涯学習交流センター(松の館)	9/24(日) ねぶたの家 W・ラッセ
9/17(日) 五所川原市民学習情報センター	10/1(日) 八戸市 ユートリー
9/22(金) 三沢市公会堂	

対象者 昭和16年7月2日～昭和63年1月27日生まれ  
※ご遺族の方も給付金請求できます

給付金 50万円～3,600万円  
※年齢に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料  
成功報酬制  
※訴訟実費別途

完全予約制 ☎0120-013-621  
(ご予約受付時間) 平日9:00～18:00  
個別相談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

無料電話相談も 同時受付中！お気軽にお電話ください

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所  
〒030-8555 中央一丁目22-5 駅前庁舎  
〒030-0801 新町一丁目3-7 柳川庁舎  
〒038-8505 柳川二丁目1-1 浪岡庁舎  
☎017-734-1111・☎0172-62-1111 (浪岡) / FAX 017-734-6855

《広告》

ご存じですか? **障害年金** 初回無料相談実施中

## 障害年金とは?

ケガや病気が原因で、仕事や生活に支障のある方が受給できる国の実施している社会保障(公的年金)の一つです。  
※障害年金は、原則20歳～64歳までの方が請求できる年金です。

- 受給要件は?
- いくらもらえるの?
- 働いているけど大丈夫?
- 発達障害は対象になる? など

不安から安心、苦悩から希望へ  
**青森障害年金サポート**  
☎017-763-5720 平日 9:00～17:00  
(みぞえ社労士オフィス) 青森市飛鳥字塩越43-1 青森障害年金サポート 検索

特定社会保険労務士 溝江 隆仁

