

# みその“健幸”度向上プロジェクト



美国タウンマネジメント協会

歩きながら  
ポイント貯めて  
健康に!

Health!

## AEON MALL

# MALL WALKING

## イオンモールウォーキング

実施  
期間

2016年 8月1日(月) ▶ 12月31日(土) イオンモール浦和美園

イオン健康ポイント交換期間は2017年1月20日～2月20日



イオン健康ポイントを貯めるチャンス!  
おトクに! 楽しく! ショッピングモールを歩いて健康に!

### イオン健康ポイントとは

ウォーキングしながら指定の場所のスタンドに  
WAONカードをタッチすることで貯められる  
ポイントです。

貯めた  
イオン  
健康ポイント

WAONに交換できる!

イオン健康ポイントの詳細については裏面をご覧ください。

### <免責事項>

主催者は、参加される方の傷病や、その他の事故に際し、主催者の責めに帰すべき事由によるものを除き、応急処置以外の責任を負えません。また、主催者が必要と判断した場合、主催者の故意または重過失によるものを除き、主催者は本事業開催の中止、中断などにより生じた一切の損害賠償義務およびその他一切の責を負わないものとします。

主催 美園タウンマネジメント協会(会員企業:イオンリテール)

協賛 アサヒ飲料・花王・コカ・コーラカスタマーマーケティング・森永乳業・サントリーフーズ

お得  
1

# 対象のWAONカードをスタンドにタッチすることで、 拠点数に応じてイオン健康ポイントが付与されます。

※1日に1拠点1タッチしか反応しません。  
※スタンドへのタッチは順不同です。

ご参加には「対象ご当地WAON」「大好き浦和レッドダイヤモンドWAON」「G.G WAON」「ゆうゆうワオン」「G.Gマーク付イオンカード」をご用意ください。

発行手数料300円(税込)



期間 2016年 8月1日(月) ▶ 12月31日(土) ポイント交換期間 2017年 1月20日(金) ▶ 2月20日(月)

モール内外8カ所に設置されたタッチスタンドに「対象ご当地WAON」「大好き浦和レッドダイヤモンドWAON」「G.G WAON」「ゆうゆうワオン」「G.Gマーク付イオンカード」でタッチ!1日3カ所以上のタッチでイオン健康ポイントがもらえます。



- 3カ所タッチ ▶ 6イオン健康ポイント
- 4カ所タッチ ▶ 8イオン健康ポイント
- 5カ所タッチ ▶ 10イオン健康ポイント
- 6カ所タッチ ▶ 12イオン健康ポイント

貯めたポイントは  
**WAON**に交換!

※100ポイント単位での交換になります。

200 イオン健康ポイント以上	▶	200 WAONポイント
300 イオン健康ポイント以上	▶	300 WAONポイント
500 イオン健康ポイント以上	▶	500 WAONポイント
1000 イオン健康ポイント以上	▶	1000 WAONポイント
1500 イオン健康ポイント以上	▶	1500 WAONポイント

※1日最大12イオン健康ポイントまで。※対象カードは「対象ご当地WAON」「大好き浦和レッドダイヤモンドWAON」「G.G WAON」「ゆうゆうワオン」「G.Gマーク付イオンカード」のみとなります。※ご参加はお一人さま1枚とさせていただきます。(合算はできません) ※付与されたイオン健康ポイントをWAONステーションにてWAONに交換する必要があります。※予告無く変更になる場合がございます。※新規にWAONカードご購入の場合、ポイント交換には初回1000円以上のチャージが必要です。

お得  
2

## さらに、健康クーポンがもらえる!

クーポン発券機  
設置場所

1F ヘルステーション  
2F スポーツオーソリティ前

イオン健康ポイントに参加すると1日5枚まで、いつでもクーポンがもらえます。



## タッチスタンド設置場所

★…タッチスタンド ★…タッチスタンド(クーポン発行機能付き)

※タッチスタンドの設置場所は変更となる場合がございます。

1F



2F



3F



## ウォーキングの効果

- ① 筋力の向上
- ② 心肺機能の向上
- ③ 体脂肪の燃焼
- ④ 血流の改善
- ⑤ 気持ちのリフレッシュ

## ウォーキングのフォーム

- ① 自然な姿勢(前から見て肩・骨盤の位置が水平で、横から見て耳の下に肩がある)をつくる
- ② 膝を伸ばして、かかとから着地
- ③ 足の裏で地面をつかむように、かかとからつま先へ重心移動
- ④ つま先に重心を残してしっかり蹴る
- ⑤ 足の運びは左右それぞれの直線上を踏む
- ⑥ 視線はいつも10～15メートル先を見る
- ⑦ 呼吸は自然に足の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」
- ⑧ 肘を軽く曲げ腕をコンパクトに元よく振る

