

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 7月15日(金) ▶ 9月30日(金) イオンモール沖縄ライカム

イオン健康ポイント交換期間は10月17日(月)～11月20日(日)



タッチスタンド

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。

## ウォーキングレッスン 毎週金曜日はカラダ“チェック”しよう

スポーツオーソリティの専属トレーナーがあなたのカラダをチェックし歩き方のクセをみつけて効率の良い歩き方を身につけていきます

〈実施期間〉  
下記の期間中の毎週金曜日に実施

〈開催時間〉 毎週金曜日

7/15(金) - 9/30(金)

1回目	11:00 ~ 12:00
2回目	15:00 ~ 16:00

〈場所〉 イオンモール沖縄ライカム2F  
スポーツオーソリティ前

※ウォーキングレッスンは予告無く変更になる場合がございます。

〈講師〉  
スポーツオーソリティ専属トレーナー



とぐち まき  
渡口 麻希

健康運動実践指導者  
日本陸上競技連盟 A級トレーナー

7/15(金)・8/11(木祝)・9/19(月祝)  
ウォーキング  
イベント



日程・出演者については変更になる場合がございます。詳しくはHPを確認して下さい。



主催 イオン琉球(株)・イオンモール沖縄ライカム

共催 沖縄県・北中城村・琉球大学ゆい健康プロジェクト

後援 沖縄県ウォーキング協会・琉球もろみ酢事業協同組合

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  
ネスレ日本・大正製薬

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。

イオンは2011年に沖縄県と包括協定を締結し、県民の健康増進に協力しています。

ご参加には「ご当地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7月15日(金) ~ 9月30日(金) ポイント交換期間 2016年10月17日(月) ~ 11月20日(日)



- 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

モール内6カ所に設置されたタッチスタンドに「ご当地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。(1日最大12ポイント)

貯めたポイントは **WAON** に変換! 1イオン健康ポイント ▶ 1WAON

※1日最大12イオン健康ポイントまで。 ※対象カードは「ご当地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に変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

- 2F くすり売場
- 3F イオンスタイル

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。

**森永乳業**  
濃密ギリシャ  
ヨーグルト  
パルテノシリーズ  
10円引き

**Coca-Cola**  
綾鷹  
525ml  
20円引き

**YAPPALE**  
ギリシャ  
ヨーグルト  
プレーン  
110g  
20円引き

**Asahi**  
十六茶  
600ml  
10円引き

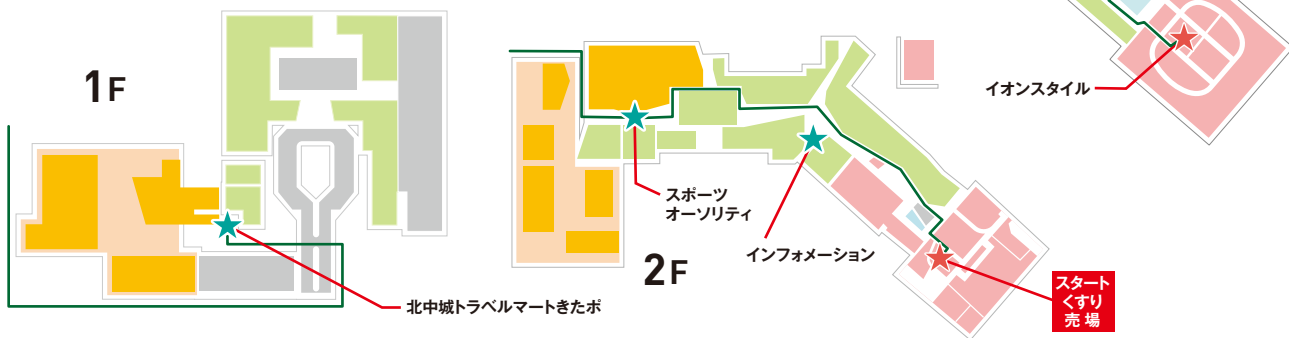
**ヘルシア**  
花王ヘルシア  
ウォーター  
グレープフルーツ  
500ml  
20円引き

イオンモール  
沖縄ライカム

## 毎日歩こう! 推奨コース(約2km)

★…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。



スタート地点に戻って  
測定してゴール!

### 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氣よく振る



沖縄県ウォーキング協会監修