

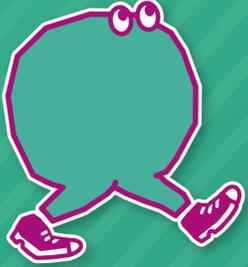


Health! AEON MALL  
**MALLWALKING** ×  
イオンモールウォーキング



いっしょに歩こう  
さあ 歩こう!  
**SALKO**™  
Smart Walking Application  
宮崎県公式ウォーキングスマートフォンアプリ

事前の申込みは  
不要!



2023年 2024年  
**期間** 10月～2月の毎週水曜日  
**時間** 午前9時40分～午前10時30分  
**集合場所** イオンモール宮崎 ヒナタテラス

## イベント内容

※運動しやすい服装でご集合ください。※15問程度の簡単なアンケートにお答えいただきますので、ご協力お願いいたします。  
※事前の申込みは不要ですが、当日は名簿にお名前のご記入をお願いします。  
※宮崎県公式ウォーキングスマートフォンアプリ「SALKO」をダウンロードしてください。  
※荒天の場合等、やむをえず、中止をする場合がございます。

- 1 ミニミニ健康講座 10分**  
・ボディメイク・正しいウォーキングの行い方 など
- 2 ストレッチタイム 10分**
- 3 ウォーキング 15分-20分**
- 4 クールダウン 5分**

## イオンモールアプリ でもウォーキングが楽しめる!



今すぐダウンロード!  
<https://www.aeon.jp/sc/aeonmallapp/>



※Appleのロゴ、App Storeは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。  
※Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

### イオンモール宮崎だけのスペシャルプログラムを体験しよう!

イオンモール宮崎では、地域の皆さまが健康を目的に歩くことができる場所として、館内に千葉大学予防医学センター監修のウォーキングコースを設定しています。天候や気温、時間を気にすることなく、安全な環境で快適にウォーキングをお楽しみいただけます。

#### CLIMB WALKING

～記憶や想像力にはたきかけるプログラム～  
身体活動の増加に寄与する屋内階段の利用を促すため、階段に昇り降りする仕掛けやコンテンツを盛り込んでいます。



#### STEP WALKING

～歩幅をチェックするプログラム～  
床面に描かれた年代別、身長別の歩幅ラインと、お客さま自身の歩幅を比べることにより、楽しみながら、健康への気づきを得られます。



#### BALANCE WALKING

～歩く速度や姿勢をチェックするプログラム～  
歩行姿勢測定システムを活用して、お客さま自身の歩行年齢を知ること、健康への気づきを得られます。



### イオンモールのコースをウォーキングしよう!

チェックポイントを通過すると  
アプリ上のマップの数字が点灯!

※0～14の順番に通過しないと点灯しません。



イオンモールで  
快適にさるこう!



## SALKOのインストール方法

**SALKO**で  
ウォーキングを楽しもう!

SALKOは、iOSまたはAndroid OSのスマートフォンでご利用いただくことができます。

AppStoreまたはGooglePlayよりSALKOアプリをインストールしてください。(対象OS) iOS 8.0以上 Android 4.4以上

- ・Android版については、Google Fitアプリと連携することで、SALKOアプリを起動しなくても歩数をカウントすることができます。SALKOのメニュー(トップ画面右上)から「Google Fitと連携」を選択し、連携させてください。
- ・iPhoneは、「ヘルスケア」から歩数を取得するようになりました。SALKOへのデータの読み出しを許可してください。



ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

宮崎県教育庁スポーツ振興課 Tel:0985-26-7482  
Mail:salko@pref.miyazaki.lg.jp

※SALKOは起動した際に、歩数がシステムに反映されます。履歴を残すには、定期的な起動が必要ですので、ご注意ください。(最低1日に1回)