

歩くための体づくり ウォーキング講習会



ウォーキングを始めたいと思っている方、
効果的なウォーキングをしたい方にお知らせです！
運動指導士によるウォーキング講習会で歩ける体づくりを
学びませんか？

講師

運動指導士 **出来 由香利 氏**

日時

10月31日 **金**

9:30～11:30
(受付 9:00～)

場所

フラゴラアリーナ日置 (日置市伊集院総合体育館)
伊集院町郡一丁目 60 番地

募集
人数

30名(先着順)

※基礎疾患をお持ちの方は主治医にご相談の上、ご参加ください

その他

- ・参加費は**無料**
- ・動きやすい**服装**でお越しください
- ・講習会は裸足で行うため**室内履きは不要**です

申込
方法

10月6日(月)から17日(金)までに
電話 または 窓口でお申し込みください

申込先
問い合わせ

本庁健康保険課健康づくり係
☎ 099-248-9421

スタンプラリーの詳細はこちら！



日置のカフェに
キュンとする。

ひおキュン カフェ Cafeめぐり スタンプラリー

開催期間

2025年 10月1日(水) ~ 12月31日(水)

※営業日時は各店舗による

スポット

日置市内のカフェ21店舗
立ち寄りショップ7店舗

カフェの
詳細は
裏面へ！

まちのコインとは…

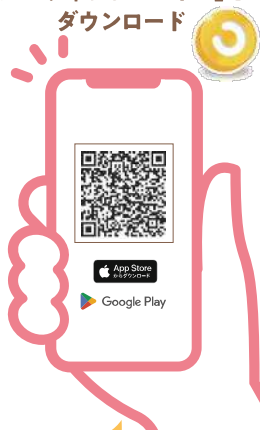
「まちのコイン」は、地域の
人やお店、観光客をつ
なが地域コミュニティ
ポイントです。
お金に換えることはで
きないアプリ内でのみ
使えるポイント「とっぱ」
を貯めて、特別な体験や
限定アイテムをGET
しよう！

参加方法

step

01

アプリ「まちのコイン」を
ダウンロード



step

02

日置市「とっぱ」を選んで
登録しよう！



step

03

「スタンプラリー」から
ひおキュン♡カフェめぐり
スタンプラリーのコース
を確認しよう！



step

04

対象の店舗に設置
されている二次元コードを
読み込むとスタンプ獲得！
「とっぱ」ももらえるよ。



step

05

1コース達成すると
素敵な賞品が当たる抽選に
自動でエントリー！



賞品

7コースのうち
いずれか1コースでも
達成された方の中から

抽選で10名様に
ひお吉くんぬいぐるみと
**3,000円相当の
品物をプレゼント！**

同時
企画

訪れたカフェで
アンケートに答えると！

抽選で20名様に
1,000円分の商品券をプレゼント

※日置市商工会共通商品券

問い合わせ先

日置市 商工観光課

☎899-2592

日置市伊集院町郡一丁目100番地

TEL099-248-9409

ひおキュン[♥] カフェ Cafeめぐりマップ



詳しいマップ情報はこちらから!
(Googleマップでご覧いただけます)

☆詳しい情報は各店舗のInstagramをチェック!

▲MAP一覧二次元コード

① Brother coffee



時 10:00~
16:00
休 不定休

② cafe Amres



時 11:00~
17:00
休 不定休

③ cocoNotsu



時 11:00~
17:00
休 水、木

④ 沈壽官窯茶寮 美山



時 11:00~
16:00
休 月(祝日は
営業)

⑤ 種



時 10:00~
16:00
休 不定休

⑥ Bavard



時 11:00~
16:00
休 月、火、水、
木、第3日

⑦ KOA



時 11:00~
15:00
休 不定休

⑧ momocha



時 11:00~
17:00
休 火、水、木、
金

⑨ days coffee



時 10:00~
18:00
休 なし

⑩ cafe fika



時 10:00~
18:00
休 水、木

⑪ cafe sigasiga



時 8:30~
17:00
休 不定休

⑫ pono cafe



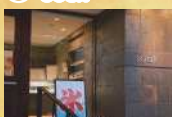
時 10:00~
17:00
休 なし

⑬ Aunt yama3's cafe



時 10:00~
19:00
休 月、火

⑭ soak



時 11:00~
22:00
休 不定休

⑮ KOINOHARA CAFE



時 【土日】
11:00~18:00
【月】
12:00~18:00
休 火、水、木、金

⑯ 本とごはんと古道具 Patrie



時 11:00~
15:00
休 水、木、日

⑰ 1103.CAFE



時 11:00~
15:00
休 月、火、木

⑱ ishigama café kunkun



時 11:15~
15:00
休 不定休

⑲ ひよし吉日



時 10:00~
16:00
休 不定休

⑳ ぼぼの樹



時 11:30~
15:30
休 水

㉑ ヒミツモチ HIDEKICHI



時 11:30~
15:00
休 不定休