

市民限定！

～臼杵市民みなさんの運動習慣を応援したい～

参加
無料

健康イベント

in パークゴルフ場

※あるとつくイベントミッション該当事業

2026

10/20(火)

9:30～12:00
&
13:30～16:00
(雨天延期)

場 所 臼杵市パークゴルフ場 (臼杵市大字久木小野 526 番地 臼杵市清掃センター隣接)

持ち物 帽子、タオル、水筒など ※日焼け対策・熱中症対策を忘れずに！

日 程 令和 8 年 10 月 20 日 (火)

午前の部 9:00～12:00
(受付時間 9:00～9:30)

午後の部 13:30～16:00
(受付時間 13:00～13:30)

要予約
各 50 名
(先着)

(受付時間内に来場された順に、1グループ4名でイベントブースを廻っていただきます)

予約方法 ※定員になり次第受付終了

先行
予約

① Web 予約

期 間

10月1日(木)～5日(月)

※4人以上の予約や夜間、休日に
申し込みたい方におすすめ！

② 電話予約 平日 8:30～17:15
窓口予約 平日 8:45～16:30

期 間

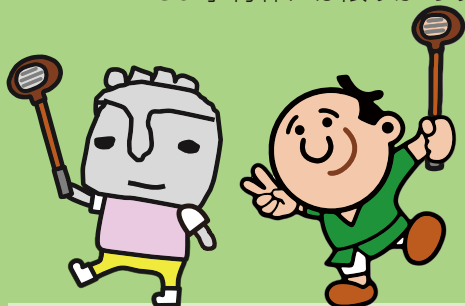
10月6日(火)～14日(水)

臼杵市役所 保険健康課
☎0972-72-1077

Web 予約、
去年の様子など
詳細はこちら



※Web 予約枠には限りがありますが、電話予約枠も別途ご用意しております。



スポーツの秋を
満喫してみませんか？

★いろいろな健康チェックもお楽しみに！
★運動が久しぶりの方も安心！

パークゴルフが健康に良いと言われる理由

18ホールプレーすると…

- ① 歩数は約2500歩：日頃の生活＋パークゴルフ＝理想の8000歩
- ② 40～50分の運動時間：筋力アップ効果！
- ③ 日光浴：骨を丈夫にするためのビタミンDの生成を促します。
- ④ 気分爽快・ストレス解消：年齢、性別を問わず、みんなで楽しくプレーできます。



大分県無料公式アプリ
「あるとつく」

事前にインストールすると、プレー時の
歩数を確認できます。
ポイントが貯まる機能もオススメ！
当日ダウンロードのお手伝いも実施します。

臼杵市のHPを
チェック！



問合せ先 保険健康課 ☎0972-72-1077 (直通) 平日 8:30～17:15