



# 家族でチャレンジ!



# Wellnessミッション

デジタルスタンプラリーや、謎解きクイズラリーを開催!  
体力アップのために、家族で一緒に楽しみながら参加しよう!

参加無料

## ① サッポロウォーキングアラウンド

イベント内容や  
コースの詳細、  
ランキングはこちらから

アプリを使ってチェックポイントを巡るデジタルスタンプラリーに家族(チーム)で挑戦!  
より多くチェックポイントを回ったチームのランキングを区ごとにホームページで発表するよ!  
たくさん挑戦してランキング上位を目指そう!  
詳しくは、右の二次元コードを読み込んでホームページをチェックしてね。



第1弾 中島公園編 (初級)

開催期間 2025年 9月12日(金) ~ 28日(日)

第2弾 さとらんど編 (上級)

開催期間 2025年 10月10日(金) ~ 26日(日)

第3弾 真駒内公園編 (中級)

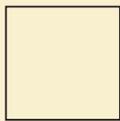
開催期間 2025年 11月14日(金) ~ 30日(日)

※いずれのコースも初日は10:00開始・最終日は17:00までとなります。

### 申込方法は4ステップ!

①「さっぽろ圏スマートアプリ」をインストール

iPhone・android共通  
アプリダウンロード用  
二次元コード▶



②アプリ内の  
ホーム画面  
「メニュー」を  
お押し



③ユーザーID  
をコピー

④申込フォームで  
事前に参加申込み!  
※ユーザーIDの入力項目が  
あるので③でコピーしたIDを  
貼り付けしてください。

申込フォームは  
こちら▶



歩きながらのスマホの操作および画面を見ることは大変危険ですとおやめください。画面を操作する際は、安全な場所に止まってから行ってください。GPSの精度による誤差等にて生じた一切の責任は負いかねますのでご了承ください。ご利用の端末、ブラウザによってスタンプラリーWEBサイトが正しく動作しない場合があります。

参加申込みは1回でOK!どのタイミングからでも参加可能だよ!

### 参加チームへのプレゼント

1 100EZOポイント

■各コース達成チーム  
※複数回コースを達成した  
場合でもポイントの  
プレゼントは各コース  
100EZOポイントとなります。



2 amazonデジタルギフト

■1000円分×70チーム!  
※全コース達成チームから  
抽選で70チーム  
■1000円分×30チーム!  
※全コースを通じた  
各区のランキング1~3位のチーム



※事前にEZOCA会員登録をお願いします。 ※Amazonデジタルギフトの当選者へは12月にメールにてご連絡いたします。  
ポイントの付与は2025年12月の予定です。

さん か ゆうりよう  
参加有料

スープ カレー クエスト

# 2 SoupCurryQuest

さくらんの周遊約4kmほどの会場内10か所にクイズや謎解きを出題。

全てに正解して、巨大SoupCurry鍋食事券をGET!

親子そろってスープカレーを食べよう!

運動しながら、食や健康について楽しく学びましょう!



「スープカレーらっきょ」  
とくせい  
特製スープカレー

## 開催概要

開催日時：10月5日(日) 10:30~14:00(受付開始9:30頃予定)

参加費：おひとり様500円(親子2名以上のグループでの参加必須)

定員：300名

申込締切：9月16日※応募多数の場合は抽選となります

申込：専用WEBフォームでの事前申込

詳細及び申し込みはこちらから▶

隠れチェックポイントを見つけて  
トッピング(ウインナー)をGET!



※調理画像はイメージです。

協力: Nipponham

さらにガチャガチャ抽選会で  
景品もGET!



ウェルネス測定コーナーも  
実施!



# 3 家族で健康行動チェック!!

健康的な生活を送れているかな? 家族とみんなで健康的な行動について考えてみよう!

## ウェルネスクイズ

Q1. 野菜は1日にどれぐらい食べると健康に良い?

- ① 200グラム ② 350グラム ③ 食べなくても問題ない

Q2. 健康のために今よりも〇分多く体を動かすと良い?

- ① 1分 ② 5分 ③ 10分

Q3. 子どもの時に健康な生活習慣を身につけることは、  
大人になってからも健康でいるためにとても大切である。

- ① ○ ② ×

## 家族でやってみよう!

**タベル** みんなで一緒に朝食を食べよう

…朝から元気スイッチON!

**ウゴク** みんなで一緒に体を動かそう

…60分以上だとGood!

**ハカル** 毎身体重を測ろう

…自分の体の変化を知ることが健康への第一歩!

**トノエル** 湯船につかろう

…ほっと一息リラックス!

