

令和7年度

# てくてく ガウラ

ち～バリュ～カードで  
お得な特典をゲット🐾

実施期間

2025.4.1 ~ 2026.3.31

## 対象者

袖ヶ浦市に  
在住・在勤・在学の方  
(年齢制限はありません)

みんなで一緒に  
健康になるガウ！



## 「てくてくガウラ」とは

皆さんが日常生活の中で  
「今、できること」から始める  
健康づくりを応援する事業です。

健康づくりの取り組みで  
**500ポイント以上**貯めた方に  
県内協賛店にてサービスが受けられる  
『ち～バリュ～カード』を  
プレゼントします。

## 参加方法

Step.1



毎日の健康づくりの取り組みや  
がん検診受診などで  
500ポイントを貯める

Step.2



Webまたは申請用台紙で  
申請をする  
Web申請が便利！

Step.3



『ち～バリュ～カード』を  
ゲット！

特典



『ち～バリュ～カード』を  
県内協賛店で提示すると  
割引や特典が受けられます

問い合わせ先

袖ヶ浦市役所 健康推進課

TEL 0438-62-3162

詳細はホームページをご確認ください



てくてくガウラ

