



みんなで健康寿命日本一!

秋田県 令和3年度

いとか大館ショッピングセンター ウォーキング事業

いとかドリームカード会員様限定企画

いとか de ウォーキング

健康づくりウォーキングラリー
in いとか大館ショッピングセンター

**実施
期間**

2021年12月1日(水)~2022年2月28日(月)

いとか大館ショッピングセンター 2階・3階

12/29~1/4は年末年始で混み合いますので
当企画はお休みさせていただきます。

店内4ヶ所の
チェックポイントで
スタンプを押して揃うと
15ポイントをプレゼント!!

いとかの店内を歩いて『いとかドリームカード』の ポイントGET!!



スタンプカードはサービスカウンターでお配りします。

※スタンプカードの配布は、あさ9:00~よる7:30とさせていただきます。

秋田県が目指す目標 (健康秋田いきいきアクションプラン)

プラス2000歩(約20分の身体活動)

●秋田県民の日常生活における歩数(一人1日あたり平均)は
目標値よりも約2000歩少ないです。

<参考>

秋田県の現状値(H28)

男性/7,060歩 女性/6,726歩

出典:平成28年度県民健康・栄養調査(秋田県)

目標値(R4)

男性/9,000歩 女性/8,500歩

※目標値は国が目標とする歩数

- 体を動かすチャンスは日常生活のいろいろなところにあります。
- 買い物ついでに運動をしましょう。

歩き方のポイント

- 1 アゴを引いて、視線は前方へ。
頭のとっぺんが釣り上げられているイメージで背筋を伸ばし、
お腹を引き締める。
- 2 肩に力を入れず、肘は曲げたまま後ろに引く。
- 3 つま先をあげ、踵から着く際に膝の裏を伸ばし、最後は親指で
地面を押す。※つま先は進行方向にまっすぐ向ける。

ITOKU いとか大館 ショッピングセンター

〒017-0044 秋田県大館市御成町3-7-58
TEL 0186-49-1717(代表)

営業時間 1階/あさ9:00~よる9:00 2階・3階/あさ9:00~よる8:00
無料駐車場 1,000台完備

いとく^{de}ウォーキング



2階・3階のチェックポイントでカードにスタンプを押して「サービスカウンター」にご持参下さい。
その場で「いとくドリームカード」に15ポイントをプレゼント!



15ポイント進呈!!



注意

お一人様一日一回限りとさせていただきます。キャンペーンは予告なく変更または終了する場合がございます。予めご了承ください。

いとく大館SC
フロアチェック
ポイント
2階・3階



- ① 3階 ブックスアルファ付近
- ② 3階 イートインスペース
- ③ 2階 エスカレーター横
- ④ 2階 くつ売場付近

換気を
おこなっています

消毒を
おこなっています

マスク着用を
実施しています

新型コロナウイルス感染予防の取り組み

株式会社伊徳は、新型コロナウイルス感染症の現状を鑑み、お客様、従業員の健康・安全を最優先に考え、下記の対応を実施いたします。何卒、皆様のご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

●接触を減らすために

- ・レジでお並びいただく間隔確保をお願いいたします。(ソーシャルディスタンスの確保)
- ・レジ飛沫対策シートを設置しております。
- ・集客イベントや試食販売を中止しております。
- ・イトインコーナーの席の間引きをしております。

●安心してお買物していただくために

- ・店内出入り口に消毒に使用できる消毒液を設置しております。
- ・従業員全員の検温および健康状態を毎朝確認しております。
- ・従業員全員が手洗い、手の消毒を定期的実施しております。
- ・レジ従業員がマスクを着用しております。

今後も、毎日の暮らしを担うスーパーマーケットとしてお客様と店舗従業員の健康を最優先に考え感染予防のため取り組みを進めてまいります。何卒、ご理解賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。