

紀の川市
地域巡回バス
で行く！

きのかわフレイル予防ポイントの
ウォーキングコースを使った

ウォーキング イベント

フレイル予防応援てくてくコースを歩いて、
楽しみながらポイントを獲得しよう！

開催期間

2026年10月1日（木）～11月30日（月）

対象者

65歳以上の紀の川市民

参加方法

「きのかわフレイル予防ポイント」アプリ内
にあるウォーキングコースを選択して参加
※アプリを使用していない方は、右下にある
二次元コードよりインストールできます

内容

アプリの「ウォーキングコース」機能を使って、
指定のコースを歩くとポイントゲット！
（各スポットでスタンプを押す必要があります）



たまったポイント
で抽選に参加して
景品をもらおう！



てくてくコース（一部）

紀の川平野北展望コース

約8.0km
(約2.5時間)



歴史を感じるお寺や神社が多く、
風景を楽しみながら歩くコースです。

スタンプスポット 7カ所
総ポイント数 650ポイント

粉河寺の歴史を楽しむコース

約1.5km
(約30分)



粉河駅から西国三番札所である
粉河寺まで散策するコースです。

スタンプスポット 6カ所
総ポイント数 400ポイント

旧那賀町歴史街道コース

約5.0km
(約1.5時間)



旧高野街道や大和街道沿線の
歴史を感じるコースです。

スタンプスポット 7カ所
総ポイント数 550ポイント

紀の川いにしえコース

約7.5km
(約2時間)



貴志川地区のお寺や神社、古墳
から歴史を感じるコースです。

スタンプスポット 7カ所
総ポイント数 650ポイント

フレイル予防応援てくてくコースとは

NPO法人フレイルサポートに所属するフレイルサポーターの皆
さんが作成した、**地域巡回バス（コミュニティバス）**を使って
行くことのできるフレイル予防のための散策コースです。

※各コースの所要時間は
フレイルサポーターさん
が実際に歩いて計った
目安時間です。



「きのかわフレイル予防ポイント」

ウォーキングやてくてく体操などに参加
すると、ポイントがたまり、抽選で景品
が当たるスマホアプリです。
下記二次元コードよりインストールする
ことができます。詳しくはホームページ
をご覧ください。

※65歳以上の市民
のみ利用可能です



ウォーキングコースの使い方

コースを歩いて、スタンプを集めよう！

1 「ウォーキングコース」を押す

- ① 画面右下「メニュー」を押す
- ② 「ウォーキングコース」を押す



2 コースを選択

チャレンジするコースを選択します



3 コースを確認

ウォーキングコースが表示されます



4 現在地を選ぶ

スクロールしてスポットを確認し「地図で見る」を押す



5 スタンプを獲得する

スポットの近くまで行き「スタンプを獲得する」を押す



※スポットの近くにいない場合は「スタンプの近くにいません」と表示されます

※位置情報はオンにしてください。
オフの場合、スタンプを押せません。
位置情報設定は、スマホの設定から変更できます。

6 スタンプがたまるとポイントゲット！

- ・スタンプが押されポイントがたまります
- ・残りのスポットも同様に行きコンプリートすると追加でポイントを得ることができます
- ・各コースのチャレンジ回数は1回です

スタンプを獲得！
50ポイントゲット



P ポイントのしくみ

1 スポットにつき
50P

スタンプコンプリートで
100P ~ 300P

※コースによってコンプリートポイント数が異なります。

てくてくコースの紹介

コースの距離に応じてコンプリートポイントが違います



紀の川平野北展望コース

距離/約8.0km 所要時間/約2時間30分



コンプリート
ポイント

300P

<散策例>



粉河寺の歴史を楽しむコース

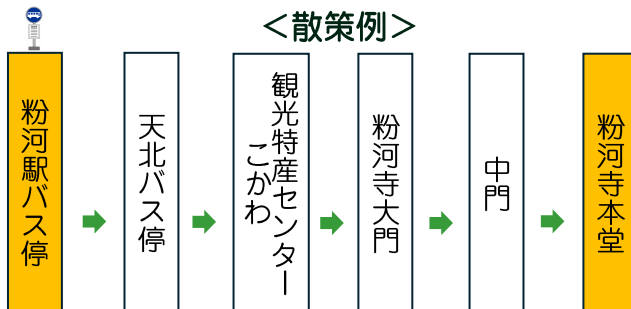
距離/約1.5km 所要時間/約30分



コンプリート
ポイント

100P

<散策例>



旧那賀町歴史街道コース

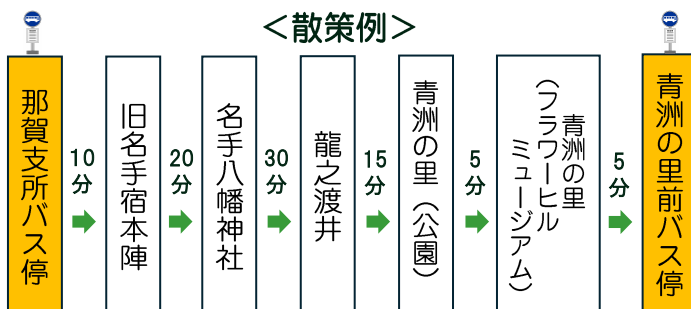
距離/約5.0km 所要時間/約1時間30分



コンプリート
ポイント

200P

<散策例>



紀の川いにしえコース

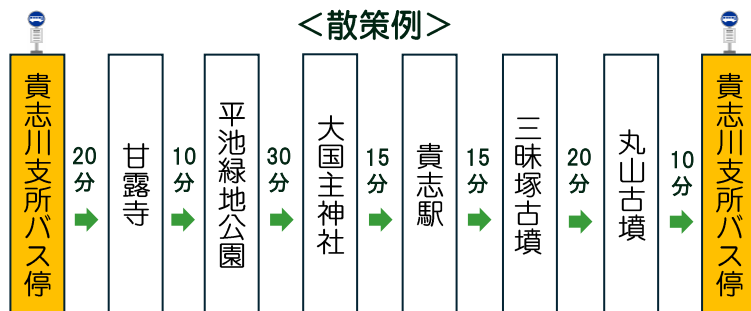
距離/約7.5km 所要時間/約2時間



コンプリート
ポイント

300P

<散策例>



自然たっぷり散策コース

距離/約5.5km 所要時間/約2時間30分



コンプリート
ポイント

250P

<散策例>

