

令和7年 牛久市民のための「健康チャレンジ」に参加しよう！

「元気アップ！リいばらき」市町村の健康づくり事業

～地域のつながりチャレンジ～

協力店舗に行き、各店舗で
設定している「チャレンジ
内容」に取り組むと
20ポイントゲット！

地域のつながり

チャレンジ協力店

MAP



※ポイントがもらえるのは1日1店舗までです。

1日に複数店舗をまわってもポイントは加算されません。

ここをタッチして
QRコード読み取り

各店舗の「チャレンジ内容」をクリアしたら、QRコードを読み取ろう！

または、ポイントシートの「市町村の健康づくり事業等に参加」の欄に○

チャレンジ達成で **20ポイント**

～店舗紹介ページの見方～

店舗名

健康づくりに関連する
チャレンジ内容

店舗写真

定休日・営業時間・住所
電話番号等の店舗情報

①芋千

けん玉チャレンジ



定休日：月曜日
営業時間：10：00～19：00
(売り切れた時間に閉店)
中央5-14-25 ☎029-896-8886

②サワムラヤ靴店

店内ストレッチ体操10回



みんなで一緒に健康になりましょう！

定休日：水曜日
営業時間：10：00～20：00
中央3-27-4 ☎029-873-2725

③鰯と匂の味 弥七

徒歩または自転車来店



定休日：月曜日
営業時間：12：00～14：00
17：00～23：00
(料理LO 21：00)
神谷5-35-1 ☎029-871-8700

④てくてく館

足の健康チェック
～足底圧や足のサイズ、足爪チェック
で健康歩行を手に入れよう～



足の実寸とバランスを測定して
正しいシューズサイズとひざ痛
体操を体験しよう。

定休日：水・金曜日と第1日曜日
営業時間：10：00～20：00
栄町2-6(スノーワークショップ内)
☎029-870-5880

⑤美フットサロン Maharo

正しい歩き方と簡単な運動



身体の状態は足裏に現れます。
まずは、ご自身の状態を知ること
からはじめませんか？

定休日：月曜日 (不定休あり)
営業時間：10：00～19：00
上柏田1-33-22 ☎029-886-4976

⑥ファイトンショップ牛久店

痛いところ、つらいところ、パフォーマンスを良くしたいところ等にファイトン商品を使って違いを体感してもらう(無料)



ファイトン商品で皆様の健康をサポート
します。目指せ！健康で快適な毎日！

定休日：火曜日、第3水曜日
営業時間：10：00～19：00
実施可能時間：10：00～18：00
柏田町1515-3 ☎029-871-2495

⑦永びや

徒歩または自転車来店



定休日：火曜日
営業時間：11：00～15：00
16：30～20：00
南3-4-12 ☎029-873-3272



⑧牛久シャトー

- ・徒歩または自転車で来店 どれか1つ
- ・2人以上で来店する
- ・牛久シャトー内を散策する
- ・神谷傳兵衛記念館内を散歩する



定休日：ホームページをご確認ください
営業時間：10：00～18：00
中央3-20-1 TEL029-896-3615

⑨下根農産物直売所

- ・店員とじゃんけん
- ・子どもと一緒に来店
- ・牛久市の名産クイズ



地元の新鮮野菜を食べて
おいしく健康作り

定休日：水曜日
営業時間：10：00～18：00
下根町787 TEL029-870-2281

⑩スポーツデポびたち野うしく店

スマートフォンで無料会員登録



営業時間：10：00～21：00
ひたち野東1-25-1
TEL029-873-3781

⑪みずほの村市場 牛久店

ドッグラン(無料)の利用
現在休止中



定休日：無（元旦・2日はお休み）
営業時間：9：30～18：00
ドッグラン：9：00～16：00
女化町1098-4 TEL029-879-7131

⑫森永牛乳宅配センター (有) つばた

徒歩または自転車で来店



森永宅配商品で
あなたの健康をサポートします！！

定休日：日曜日
営業時間：10：00～18：00
中央5-19-12 TEL029-872-0155

⑬焼肉 すぎうら

徒歩または自転車で来店



定休日：月曜日
営業時間：11：30～14：30
17：00～22：30
中央3-27-15 TEL029-872-8929

⑭大地のめぐみ 大きなぶ農産物直売所

徒歩または自転車で来店



営業時間：9：30～17：30
稲敷郡阿見町小池2157-24
TEL029-846-6115

⑮お好み焼・もんじゃ焼 たんぽぽ 牛久店

徒歩または自転車で来店



定休日：火曜日
営業時間：11：30～15：00
16：30～23：30
南1-18-27 TEL029-871-8308

⑯中華料理店 二胡々亭

徒歩または自転車で来店



定休日：月曜日、火曜日
営業時間：11：30～13：45(L.O)
17：30～20：30(L.O)
栄町1-9-3 TEL029-898-9812

⑰ヤックスドラッグ牛久神谷店

徒歩または自転車で来店



営業時間：9：00～24：00
神谷6-47-2
TEL029-870-2881

⑱株式会社オールケア (株式会社オーシーラボール)

噛む力を簡単チェック！



簡単に楽しい！新しい健康習慣をはじめ
てみませんか。予防歯科専門アドバイザー
がご案内します。

実施可能時間：平日10:00～16:00
※前日までにご予約をお願いします
ひたち野西4-21-3 TEL0120-500-418
ひたち野うしく駅徒歩5分、駐車場あり

⑲手作処 かっぱ本舗

徒歩または自転車で来店



いっぱい食べて、いっぱい運動
しましょう！

定休日：木曜日、第2・4水曜日
営業時間：9：00～17：00
田宮町45-10 TEL029-873-8760

⑳ドリームバッティングスタジアム

素振り10回



楽しく運動して健康な身体作りを！

営業時間：平日10：00～22：00
祝日 9：00～22：00
ひたち野東5-2-1 TEL029-830-7777

㉑ポケットファームどきどき つば牛久店 直売所

徒歩または自転車で来店



定休日：水曜日
営業時間：10：00～17：30
(土日祝日のみ9：30～営業)
猪子町967-1 TEL029-879-8800