

5月18日ごろ配信

件名「歩数計アプリで20日ならウォーク」を開催します。

本文

※令和7年度歩数計アプリで健康づくり事業に参加されている方へ配信しています。

5月20日に「歩数計アプリで20日ならウォーク」を開催し、当日に8,000歩以上歩いた方に、通常のポイントに加えてプラス5ポイントを付与します。

歩く時間・コースは自由です。

歩く前には準備運動を、しっかり歩いた後には整理運動をして疲れが残らないようにしましょう。

皆さんにウォーキングを楽しんでいただけたらと思います。

1日1回アプリ「アルク ウィズ」を開いて歩数を確認しましょう♪

〃 〃5月17日は「世界高血圧デー」 〃 〃

高血圧予防を始めて、健康な生活を手に入れましょう！

5月17日の「世界高血圧デー」にあわせ、高血圧について広くみなさまに知っていただくため、奈良市役所健康増進課がパネル展示を行います。

開催場所：はぐくみセンター ウェルカムホール

開催期間：令和7年5月19日（月曜日）～5月30日（金曜日）

詳しくはこちら

<https://www.city.nara.lg.jp/site/otonanokenkou/9824.html>

健康のためにウォーキングし、奈良市ポイントも貯めて、楽しく生活習慣病を予防しましょう(*^-^*)

奈良市ポイント運営事務局

奈良市二条大路南 1-2-7 松岡ビル 303

Tel：0742-34-8111 Fax：0742-34-8112

Email：info@narapoint.jp

（平日10：00～17：00 土日祝休）

奈良市ポイントホームページ

<https://narapoint.jp/>
