

2025 年度 歩数計アプリで 20 日ならウォークメルマガ

8 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。

8 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。

また、暑い日が続いておりますので、こまめな水分補給を行いましょう。

熱中症対策をした上で、無理はせず、体調に合わせて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♪

“ “第9回世界糖尿病デーフォトコンテスト開催中 “ “

テーマは「奈良の町で見つけた青にまつわる風景」

応募期間：8月8日（金）～9月23日（火）

応募規定、応募方法など詳しくはこちら↓

<https://narapoint.jp/news/detail/news1976.html#001976>

皆様のご応募お待ちしております！

“ “9月の「20日ならウォーク」のご案内 “ “

9月20日（土）は西部公民館 6階 体育室で「20日ならウォーク ウォーキング講座&体力測定等」を開催します。（要申込）

申込方法など詳しくはこちら↓

<https://www.city.nara.lg.jp/site/otonanokenkou/230959.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/>

\*\*\*\*\*