

令和4年9月18日頃配信

※令和4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。

10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「Linkx aruku」を開いて歩数を確認しましょう♪

“ “ウォーキングのポイント” “

♪着地はかかとから。

♪歩幅はやや広めに。

♪肘は90度に曲げ、肘を後にひくようにリズムカルに腕を振る。

この3つに気をつければ、息がはずむ程度のウォーキングになります。

水分補給を忘れずに！

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(*^-^*)