

2023年4月18日配信

件名：「歩数計アプリで20日ならウォーク」を開催します。

※令和4年度「歩数計アプリで健康づくり事業」に参加されていた方全員へ配信しています。

令和5年度申込手続きされてない場合、5月18日頃配信予定の「歩数計アプリで20日ならウォーク」のメールは届きません。

4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♪

“ 令和5年度の申込手続きはお済ですか?? ”

引き続き令和5年度「歩数計アプリで健康づくり事業」に参加をされる場合は申込が必要です。

まだお済でない方は4月1日配信の申込開始のメールをご覧ください。

ご自身でお申込みが完了できなかった方は、下記の「歩数計アプリで健康づくり事業」継続説明会の日にお越しください。申込不要です。当日、会場へお越しください。

日にち：4月25日（火）

時間：①9時30分～ ②10時30分～

場所：はぐくみセンター 8階

定員：各回20名(先着順)

駐車場は台数に限りがございます。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

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/>
