

2025 年度 歩数計アプリで 20 日ならウォークメルマガ
10 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。

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「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投票受付中！！〃 〃

★★インターネット投票

●奈良市ポイント運営事務局ホームページ Photo ギャラリーはこちらから

<https://narapoint.jp/gallery/category/cat162.php>

<令和 7 年 10 月 8 日（水曜日）～令和 7 年 10 月 31 日（金曜日）>

★★作品展示による投票

●はぐくみセンター1 階

<令和 7 年 10 月 8 日（水曜日）～令和 7 年 10 月 31 日（金曜日）>

●奈良市役所 1 階

<令和 7 年 10 月 20 日（月曜日）～令和 7 年 10 月 24 日（金曜日）※16 時まで>

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/>
