

歩数計アプリで 20 日ならウォークメルマガ

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 6 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。

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♪

“ “第 8 回 世界糖尿病デーフォトコンテスト開催中 ” ”

応募期間 令和 6 年 9 月 23 日(月祝) まで

募集テーマ「奈良の町で見つけた青にまつわる風景」

賞に応じた奈良市ポイント付与されます！

大賞 3,000 ポイント

金賞 2,000 ポイント

銀賞 1,500 ポイント

銅賞 1,000 ポイント

Web 賞 1,000 ポイント

参加賞 100 ポイント

応募規定、応募方法など詳しくはこちらから

<https://narapoint.jp/news/detail/news1824.html#001824>

第 7 回のご応募作品はこちら

<https://narapoint.jp/gallery/category/cat160.php>

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](mailto: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/>

\*\*\*\*\*