

歩数計アプリで 20 日ならウォークメルマガ

1 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 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。

1 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♪

“ “ウォーキングの効果” ”

有酸素運動により体脂肪の減少や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善が期待できます。

その他、心肺機能の改善、骨粗鬆症の予防、肥満改善、がん予防、ストレス緩和など様々な効果があると言われています。

まずは、6,000 歩を目標にウォーキングを楽しんでみませんか？

毎月 20 日は、8,000 歩を目標に♪

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(\*^-^\*)

\*\*\*\*\*

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/>

\*\*\*\*\*