

8月18日頃配信

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

※このメールは『令和5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。

〃 〃 健康のために運動と食事 〃 〃

健康のために、ウォーキング習慣とバランスの良い食事を摂る習慣を心がけてみましょう。

食事バランスについてはこちらから

<https://www.city.nara.lg.jp/site/otonanokenkou/5621.html>

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/>

\*\*\*\*\*