

令和5年1月18日頃配信

※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♪

〃 〃寒い日のウォーキングの注意点〃 〃

急激な血圧の上昇、ケガの予防ため、普段よりも念入りに準備運動を行い、体を温めてからウォーキングを始めましょう。

また、乾燥により気づかない間に身体から水分が失われやすくなります。

水分補給も忘れずに！

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 302

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/>

\*\*\*\*\*