

令和 4 年 4 月 18 日頃配信

※令和 4 年度継続期間中のため令和 3 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全員へ配信しています。

継続手続きがない場合 5 月 18 日頃配信予定の歩数計アプリで 20 日ならウォークのメールは届きません。

4 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♪

〃〃継続手続きはお済ですか??? 〃〃

引き続き令和 4 年度歩数計アプリで健康づくり事業に参加をされる場合は継続手続きが必要です。

まだお済でない方は 4 月 1 日配信の継続手続き開始のメールをご覧ください。

継続受付期間は 5 月 10 日までです。

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(*^-^*)