

歩数計アプリで 20 日ならウォークメルマガ  
2 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。

2 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。

“ “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 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/>

\*\*\*\*\*