

令和4年5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。

5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。

“ “リンククロスアルクの歩数を確認されていますか???” “ “

1日1回程度リンククロスアルクの歩数を確認してください。

リンククロスアルクの歩数を確認せず放置したり、夜間早朝に電波が不安定な状況が続くと歩数データが保存されずポイントをお付けすることが出来ません。

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(*^-^*)