

歩数計アプリで 20 日ならウォークメルマガ

9 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。

9 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。

“ “ウォーキングの前後にストレッチをしよう！ “ “

ウォーキング前には、体を温め、運動できる状態にするためのウォーミングアップ。

ウォーキングを終えて、疲れた筋肉をリラックスさせるためのクーリングダウン。

どちらも行わないとケガの原因になりかねません。

健康的なウォーキングのためにも、しっかりとストレッチを行いましょう。

ストレッチ方法はこちらから

<https://www.city.nara.lg.jp/uploaded/attachment/19818.pdf>

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/>
