

2025年度 歩数計アプリで20日ならウォークマルマガ

11月18日ごろ配信

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

※令和7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。

※令和7年度20日ならウォーク 11月<学研都市探訪>は、中止になりました。

11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「アルク ウィズ」を開いて歩数を確認しましょう♪

“ “ウォーキングに必要な筋力トレーニングをしよう！ “ “

ウォーキングしているから大丈夫と思っていませんか？

筋持久力はついても筋力はあまりつきません。

ももの筋肉がやせると膝痛が出やすくなり、ふくらはぎの筋肉がやせると大股や速足で歩けなくなったり、こむらがえりが起りやすくなります。

いつまでも元気に歩くためにも、筋力トレーニングを実施しましょう。

※筋力トレーニング参考URL

奈良市健康増進課ホームページ【健康のための運動のすすめ】

<https://www.city.nara.lg.jp/site/otonanokenkou/6480.html>

奈良市ウォーキングマップ\*ベストセレクション\*【簡単筋力トレーニング】

<https://www.city.nara.lg.jp/uploaded/attachment/19917.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](mailto: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/>

\*\*\*\*\*