

2025 年度 歩数計アプリで 20 日ならウォークメルマガ  
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？

筋持久力に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、こむらえりが起こりやすくなります。

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

（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/>

\*\*\*\*\*