健康づくりコラム(26-11)




『誕生月の季節』対抗！ ウォークラリーを開催します




KAGA健幸ポイントヘルスケアアプリにてウォークラリーを開催します。今年は誕生月の季節別でチームを選び、北海道から沖縄県を巡ります。ウォーキングは、脂肪燃焼や生活習慣病の予防だけでなく、メンタルの安定や睡眠の質の向上など、心身に多くの高い効果をもたらします。日々の歩数がそのまま健康づくりにつながるこの機会に、ぜひご参加ください！

【開催期間】

11月1日(日)～11月30日(月)

【参加方法】

①アプリ画面左上の＋からイベント→ウォークラリーを追加する
②チームコード、フルネーム、ニックネームを入力で完了

チームコード一覧

・春チーム(3･4･5月)　(5480：9097：5930)
・夏チーム(6･7･8月)　(5480：5639：4558)
・秋チーム(9･10･11月)　(5480：5808：3784)
・冬チーム(12･1･2月)　(5480：3260：5424)

【参加特典】

・参加賞　グッピーポイント300ポイント
・抽選賞　抽選で100名様にデジタルギフト券500円分を贈呈

【参加エントリー〆切】

11月11日(水)

※エントリー締切後の参加はできません。ご了承ください。

詳細は市ホームページまたはアプリ内お知らせをご確認ください。

https://www.city.kaga.ishikawa.jp/soshiki/kenkouhukusi/kenko/4/1/9759.html

問合せ先：加賀市健康課　☎ 0761-72-7865