

20日
ならウォーク
イベント

ウォーキング サマー フェスティバル

～みんなで体を動かそう～



体験をしたら、スタンプを押してもらってね♪

体験いっぱい!

チアダンス

フラダンス

3B体操

ラフターヨガ

太極拳

運動習慣づくり推進員による

ウォーキング教室

ストレッチ講座

体操 with M (ミュージック)

食の展示

がんクイズラリー

バンビシャス奈良による

ストレッチ講座

参加費無料♪ 年齢不問!

※小学生以下は保護者同伴でお願いします。
※お一人様大歓迎!



駐車場の台数に限りがありますので、公共交通機関のご利用をお願いします。



奈良市健康増進課

〒630-8122 奈良市三条本町 13 番 1 号

TEL:0742-34-5129 FAX:0742-34-3145

共催：奈良市健康増進課・奈良市運動習慣づくり推進員協議会

平成 28 年度中に活動量計事業に登録された方対象

「1日 8,000 歩以上で健康づくり」 継続利用説明会

別途申込要

【時間】9:30～10:00

【会場】3階大会議室

各種検診 申込受付

肝炎ウイルス検診

【対象者】

41 歳以上（昭和 52 年 3 月 31 日以前生まれ）で
B 型、C 型肝炎ウイルス検査を受けたことがない人

肺がん低線量 CT 検診

【対象者】

50 歳（昭和 42 年 4 月 1 日～昭和 43 年 3 月 31 日生まれ）
60 歳（昭和 32 年 4 月 1 日～昭和 33 年 3 月 31 日生まれ）

胃がんリスク検診

【対象者】

40 歳（昭和 52 年 4 月 1 日～昭和 53 年 3 月 31 日生まれ）
45 歳（昭和 47 年 4 月 1 日～昭和 48 年 3 月 31 日生まれ）
50 歳（昭和 42 年 4 月 1 日～昭和 43 年 3 月 31 日生まれ）

警報発令時中止
開催の確認は、NTT テレドーム
0180-997-002 でできます!

【とき】

平成 29 年 **8 月 20 日**（日）
9:30～12:30（受付 9:15～）

【ところ】

はぐくみセンター 2階

（奈良市保健所・教育総合センター）

【持ち物】

水分補給ができるもの

※動きやすい服装・靴でお越しください

【申し込み】

電話、はがき、FAX、ホームページによる電子申請（事業名：「20日ならウォーク」
「1日 8,000 歩以上で健康づくり継続利用説明会」と、住所、氏名、年齢、性別、
電話番号を記入）で **8月17日(木)まで** に健康増進課へ

協力：NPO 法人プレイブサークル運営委員会

50P



奈良市ポイント制度
対象事業