日＝日時・期間　定＝定員　費＝費用　共＝共催
場＝会場・場所　内＝内容　持＝持ち物　申＝申込・申請方法
対＝対象　講＝講師　主＝主催　問＝問合せ

＝オンライン開催　＝HPで詳しく

はがき・ファックス等の記入例

講座・催し等の申し込み
①講座・催し名 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな)
④電話番号(往復はがきの場合は、返信用にも住所・氏名)

※往復はがきは、各記事で指定がある場合のみ。　※費用の記載のないものは、原則として無料。
※電子メールは、件名に講座・催し名を記入。

…こども・教育　…高齢者・介護　…障害のある方　…事業者の方　…すべての方　…人材募集

ピックアップ

「東京健康UPlus(あっぷらす)」(とうきょう健康応援事業)と連携します！

楽しく歩いて健康に！ SHINJUKU♥しんぽ

歩いて、健康と景品をゲット!!

「SHINJUKU♡しんぽ」は、日常生活の中で歩いた歩数に応じてポイントが付与され、ポイントを貯(た)めると景品獲得のチャンスがある健康づくりのための取り組みです。

健康保持に効果的な1日の歩数の目安
8,000歩
75歳以上は無理せず5,000歩

対 4月1日時点で18歳以上の区に住民登録のある方
問 ▶SHINJUKU♡しんぽ…**専用コールセンター**☎0570(077)122、▶**健康づくり課健康づくり推進係**☎(5273)3494
▶**東京健康UPlus(あっぷらす)**…同運営事務局☎(6734)1334

新宿区ホームページ

STEP 1 次のいずれかの方法で参加

参加方法① スマホアプリ

「SHINJUKU♡しんぽ」アプリをインストール

App Store　Google Playストア

参加方法② 活動量計

健康づくり課・保健センターで申し込みを受け付けています(数に限りあり)。

STEP 2 歩いてポイントを獲得

ポイント対象期間(第3期)
12月1日(月)～令和8年2月28日(土)

スマホアプリ　アプリを開くだけで歩数に応じてポイントを獲得

活動量計　データ送信用端末(区内26か所)にタッチすると、歩数に応じてポイントを獲得

STEP 3 期間中に300ポイント以上を貯めると抽選で景品・協賛品獲得のチャンス！

▶選べるカタログギフト…10名
▶QUOカード1,000円券…650名
▶区立文化施設ペアチケットセット…10名
▶果実のドリンクジュレ5個入り(㈱新宿高野協賛)…15名
▶「テルマー湯」一般利用ペアチケット(㈱テルマー湯協賛)…20名
▶全国共通たまごギフト券(JA全農たまご㈱協賛)…15名
▶新宿コズミックスポーツセンタースポーツプログラム「レガスポ！」回数券5回分(新宿未来創造財団協賛)…10名

※ポイント対象期間(第3期)中に300ポイントを貯めると、**上記**が当たる抽選に参加できます。
※いずれの参加方法も自動で抽選対象になりますが、スマホアプリの方は、アカウント設定で氏名・住所等を登録する必要があります。

●東京健康UPlus(あっぷらす)(とうきょう健康応援事業)とは

さらにチャンス!!

東京都が各区市町村の健康ポイント事業と連携して行う事業です。区では、SHINJUKU♡しんぽにスマホアプリで参加して390ポイントを貯めた方を対象に、東京都から東京ポイント(★)等の特典が提供されます。

都の特典獲得方法

▶**SHINJUKU♡しんぽで390ポイントを獲得**
▶**東京健康UPlus(あっぷらす)へアカウント登録して申請**
東京都ホームページ(**右**二次元コード。HP https://kenkou-uplus.metro.tokyo.lg.jp/)から登録・申請できます。

東京都ホームページ

申請期間 令和8年2月13日(金)～3月3日(火)

※特典申請方法等詳しくは、新宿区ホームページ(**右上**二次元コード)をご覧ください。

★東京ポイント…東京都公式アプリで民間決済事業者のポイントや自治体の施設等で利用できるチケットと交換できるポイント