



令和8年度多摩市健幸ポイント事業

TAMA るんるん♪

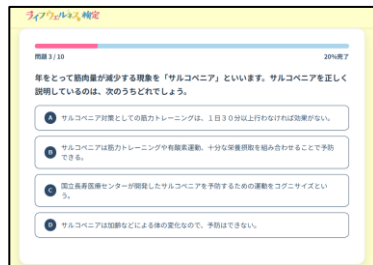
新メニュー開始！

9/18(金)~

デジタル版ライフウェルネス検定

歩く、記録する。次は“学ぶ”で健幸をレベルアップしてみませんか？

「フレイルとは？」「人とのつながりは健康に影響するの？」など、健康と幸せに関する知識をクイズ感覚で学ぶことができる検定が登場しました。楽しみながら健幸の知識を深め、自分らしい毎日に役立ててみませんか。



特長1

全11問で気軽に何度でもチャレンジ可能

特長2

「フレイル予防」「食事改善」「運動」など健幸のヒントがたくさん！

特長3

50ポイント/月&認定証がもらえる♪

検定受検は、ホーム>サービスメニューから！

検定リリース記念！

健幸まちづくりシンポジウム開催

テーマ

人生をいきいきと自分らしく生きる、
学びから広がる健幸の実現を目指して
～学びで未来の選択肢を広げる～

講師 鈴木 隆雄先生

杉原 陽子先生



国立長寿医療
研究センター
理事長特任補佐
桜美林大学
名誉教授



桜美林大学
大学院
老年学学位
プログラム
教授

参加すると
50ポイント
GET!

当日は、「学んで！体験！
健幸まちづくり」イベント開催♪

プログラム(予定)

- ・鈴木先生による「フレイル予防」の講演
- ・杉原先生による「健幸に暮らすコツ」の講演
- ・デジタル版ライフウェルネス検定の体験

日時 10/31(土) 10:00~11:30(9:30開場)

会場 パルテノン多摩オープンスタジオ ↓詳細・申込

定員 80名 申込先着順 9/21 13:00~受付



「つかう」って？キャンペーン

デジタルギフトカタログ
多摩市ゆかりの品がもらえる

応募期間 10/8(木) ▶ 10/28(水)

当選発表 11/17(火) 配信 TAMAるんるん♪アプリの「お知らせ」から配信(当選者のみ)

カタログ 11/17(火) ▶ 令和9年 3/31(水) 申込期間

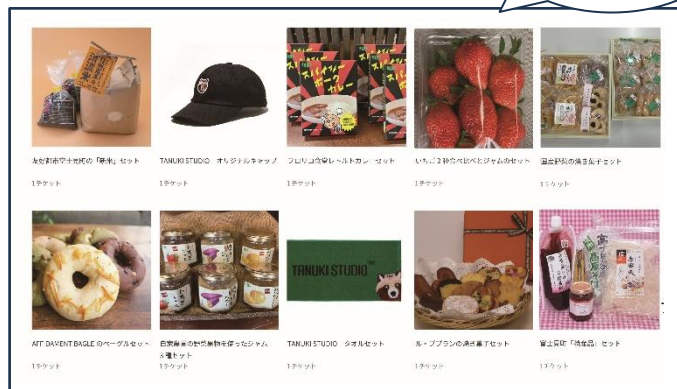
応募条件 1000ポイント (複数口可・当選は1口のみ)

当選人数 300名

複数口応募で
当選確率UP!

● 自分の好きなプレゼントが選べる♪

「多摩市」や友好都市
「富士見町」にちな
んだTAMAるんるん♪
キャンペーンオリジ
ナルカタログです。

デジタルカタログで
選んで申込

お手元にお届け



※デジタルギフトカタログは株式会社ギフトが提供する商品です。
※カタログ図版はイメージです。掲載商品や名称は現時点での予定であり、今後変更・追加となる場合があります。

応募はアプリ内
フォームから♪

↓詳細



キャンペーンの応募は
こちらから。キャンペー
ン期間内に対象景品が
掲載されます。



「たまろ」んですイベント

参加で
50pt

京王電鉄(株)協力 タブレット麻雀教室

対戦型麻雀ゲーム「雀魂ーじゃんたまー」を活用した、タブレット麻雀教室！麻雀未経験者も安心して参加いただけます。メンバーが4人揃わないとできないという麻雀の常識が変わります！

日時 10/3(土) 第1部 10:00~12:00
第2部 14:00~16:00

会場 中央図書館 活動室1

対象 TAMAるんるん♪アプリ利用者
(当日のアプリインストールもOK)

定員 各回40名 申込先着順
9/1 10:00~10/1受付



申込はコチラ

雀魂ノベルティ
もプレゼント！



ゴールで500pt
(期間1回)

ランタンフェスティバル ウォークラリー

多摩ランタンフェスティバル開催にあわせて多摩センター駅からメイン会場であるJ Smile多摩八角堂(豊ヶ丘5丁目5)周辺までのウォークラリーを開催します！駅から遊歩道を中心に歩いて、会場へ到着。
また、土日は時間限定で会場にTAMAるんるん♪のQRコード*も設置しますので、更に30pt獲得できます。
詳細は、アプリ内でご案内しますので、アプリのお知らせもお見逃しなく！

期間 10/5(月)~10/11(日)

ポイント ゴールで500pt(期間1回)

*QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です



多摩ランタンフェスティバルの概要はコチラ▲

食べて50pt*
(期間1回)

駒沢女子大学×京王ストア

からだ幸せごはん ～秋香るたんぱく弁当～

駒沢女子大学健康栄養学科・児玉ゼミの学生たちと㈱京王ストアが食べて美味しく・体に優しいお弁当を開発しました！鮭やサツマイモなどの秋の味覚が盛り沢山で、たんぱく質を20g*以上摂取できる健幸的なお弁当です。ぜひご賞味ください。*たんぱく質の推奨量：1日約50~60g

販売期間 10/12(月・祝)~10/25(日)

販売場所 京王ストア全店(市内は桜ヶ丘店・多摩センター店)

金額 598円(税抜)

開発ストーリーはコチラから→



※販売時期・内容は今後変更となる可能性があります。詳しくは㈱京王ストアにお問合せください
*50ptは、市内販売のお弁当のみとなります



後期もアプリインストール&操作説明会を実施します！

日程等詳細は、たま広報(9/20号)、または、多摩市HP「TAMAるんるん♪」でご確認ください。

説明会詳細・アプリの
お申込み インストール方法



アプリについて 多摩市健幸ポイント事業コールセンター
電話番号:0570-031-033(直通)
受付時間:平日9:00-17:00(土日・祝日・年末年始除く)

事業について 多摩市企画政策部企画課
電話番号:042-338-6916(直通)
受付時間:平日8:30-17:00(土日・祝日・年末年始除く)

多摩市では、市民の誰もが健康で幸せに過ごせるまちを目指して健幸まちづくりに取り組んでいます。健康も幸せも誰かに与えられるものではなく、市民一人ひとりが手に入れるものです。ぜひ、TAMAるんるん♪をつかって、お得に毎日の健幸習慣を身に付けましょう。

