

TAMA るるんるん♪

「つかう」んです

PayPay商品券がもらえる！



貯めたポイントをつかって、最大4,000円相当のPayPay商品券がもらえるキャンペーンに応募しよう！

応募期間 ▶ 6/1 (月) ▶ 6/25 (木)

発表・配信 ▶ 7/22 (水) TAMAるるんるん♪アプリの「お知らせ」から配信

商品券利用期間 ▶ 7/22 (水) ▶ 9/30 (水)

< アプリ内応募フォーム >



応募コース

① 1,000ポイントをつかって
2,000円相当の商品券を1,100名にプレゼント
※おひとり様1口まで応募可。応募多数の場合抽選となります。

② 2,000ポイントをつかって【①とのW応募・当選可！】
2,000円相当の商品券を400名にプレゼント
※複数口応募可。当選は②で1口のみとなります。

「たまる」んです

アプリインストール & 利用説明会



参加すると
50ポイント
GET!

TAMAるるんるん♪のアプリをはじめる方や、アプリやウェアラブル端末を利用しているけど、使い方がわからない方を対象とする説明会です。

◆定員：各36名(先着、1枠30分)

◆参加方法：事前申込み制

※各回開催の2営業日前まで受付

詳細・申込はこちら→



日時

5/28 (木) 9:30~16:30
6/9 (火) 9:30~16:30
6/24 (水) 9:30~16:30
7/15 (水) 9:30~16:30
9/9 (水) 9:30~16:30

場所

消費生活センター講座室(バルブ)
中央図書館活動室1
関戸公民館ギャラリー
消費生活センター講座室(バルブ)
中央図書館活動室1

デューク更家のウォーキング教室

開催日時

7/5 (日)
10:30~12:00

参加すると
50ポイント
GET!



- ◆場所：パルテノン多摩オープンスタジオ
- ◆対象：TAMAるるんるん♪のアプリ利用登録済でアプリ内でマイナポータル連携をする方※当日連携状況の確認あり
- ◆定員：60名※応募多数の場合は抽選

詳細・申込はこちら→

6/14 (日) 応募締切
6月中旬頃当選発表



街角アート鑑賞ウォークラリー

4月23日からパルテノン多摩で開催されるパルテノン多摩特別展「パブリックアートから見た多摩ニュータウン」に合わせてウォークラリーを実施します。多摩ニュータウンにはさまざまなパブリックアートがあることをご存じでしょうか？市民学芸員監修の解説を読みながら普段は気づかないアートをじっくりみながら歩いてみてはいかがでしょうか？

特別展の詳細はこちら↓



◆特別展を観覧で30ポイント(1回/期間)

特別展開催期間 ▶ 4/23 (木) ▶ 5/31 (日)

◆ウォークラリー達成で計100ポイント(1回/期間)

ウォークラリー開催期間 ▶ 4/23 (木) ▶ 8/30 (日)

「たまるん」んです Y ベン ト

TAMArんるん♪のアプリには、「サービスメニュー」や「きろく」「プログラム」などポイントを貯める方法がたくさんあります。

ポイントをざくざく貯めて、景品がもらえるキャンペーンに応募しよう！

ウォークラリー

チェックインやウォークラリーの参加当日のゴールで約**50ポイント**をゲット！複数コースに毎週チャレンジできたり、開運ウォークラリーなど期間限定でBIGポイントをゲットできるコースもあります！



バーチャルウォークラリー

実際に歩いた歩数でバーチャルのコースをたどっていくウォークラリーです。バーチャルウォークの画面を開くだけでOK！実施日はお知らせなどで発信します。



各種申請

今年度受けた健診、がん検診などの記録を入力して申請するだけ！健診は**100ポイント**、がん検診なども**50ポイント**貯まるお得なメニューです。健診を受けたら忘れずに申請しよう！



きろく

歩数、食事、体重、睡眠、運動、体温、血圧の記録で毎日ポイントが貯まります。歩数は1日8,000歩以上歩くと**30ポイント**、食事記録も3食記録すると**30ポイント**！ぜひ続けてみてね。

プログラム

プログラムに参加し、ミッションをクリアするとプログラムの内容に応じて約**50~200ポイント**が獲得できます。テーマに沿って習慣化してみては？

QRコード読み取り

多摩市が主催するイベントをはじめ、市内のさまざまなイベントに参加し、QRコード読み取りをすると**30~50ポイント**獲得できます。対象イベントは「イベント一覧」を参照！



この画面だよ★



マイナポータル情報

TAMArんるん♪とマイナポータルを連携して健康診断未来予測で、月1回**50ポイント**！未来の健康ものぞいてみては？



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)



←アプリのインストール方法はこちら！
(多摩市公式HP「TAMArんるん♪」)

TAMArんるん♪

検索



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、TAMAr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。