

参加者
3,500人突破!
(令和8年8月4日)

皆さんの声に支えられて、もうすぐ **TAMAるんるん♪** 1周年

もっとおトクに!
学んで歩いて、楽しく**健幸に♪**



「TAMAるんるん♪」は、楽しみながら健幸習慣が身につくアプリ(WoLN)です。ウォーキングや食事記録、イベント参加などでポイントが貯まります。貯めたポイントを使って特典がもらえるキャンペーンに応募できます。

「健幸のために何か始めたい」「最近アプリを使っていない」という方も、この機会にぜひご利用ください。



ID1018289 企画課 ☎(338)6916

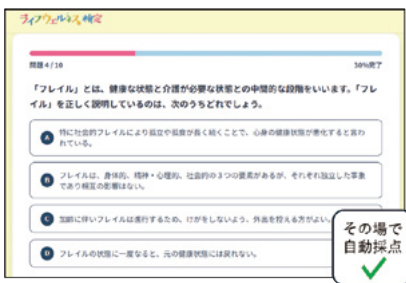
学んで健幸に！

多摩市デジタル版 ライフウェルネス検定スタート

「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び、健幸のヒントをたくさん得ることができる検定です! 受検後に認定証をダウンロードできます!

開始日時 9月18日(金)午後1時

受検で
50ポイント
/月



検定受検は、アプリホーム>サービスメニューから!

①②参加で**300**ポイント以上獲得のチャンス!

検定リリース記念! 健幸まちづくり①シンポジウム②体験イベント開催

日 10月31日(土) ①午前10時～11時30分(9時30分開場) ②午前11時30分～午後4時(3時30分まで入場可) 場 パルテノン多摩オープスタジオ 定 ①80人(申し込み先着順) 内 ①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～ ②ライフウェルネス検定に関連する体験講師 ①鈴木隆雄氏(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)、杉原陽子氏(桜美林大学大学院老年学学位プログラム教授)

ID1021184 申 ①9月21日(祝)午後1時から、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課へ②当日直接会場へ



秋以降も開催! 初心者でも安心の アプリインストール&利用説明会

TAMAるんるん♪アプリのインストール方法や使い方を専門員が個別にサポートします。インストールはしてみたけど使い方がよく分からないという方も大歓迎です。

日程	時間	場所
10/2(金)		市役所301会議室
10/14(水)		関戸公民館ギャラリー
11/4(水)	9:30～16:30 (1枠30分)	中央図書館活動室1
12/1(火)		永山公民館ベルブホール
令和9年1/14(木)		中央図書館活動室1
令和9年3/9(火)		中央図書館活動室1

定 各日36人(申し込み先着順) 申 各開催日の1カ月前～2営業日前に、公式ホームページのインターネット手続きで、企画課へ

利用者の声

アプリの使い方が分からず参加しました。丁寧に教えていただき、無事に使えるようになりました!(Sさん)

参加で
50ポイント

【期間限定販売】10/12(祝)～25(日) 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(株)京王ストアが、たんぱく質を20g*以上摂取できる、サーモンやサツマイモなど秋の味覚盛りだくさんの健幸的なお弁当を開発しました! ぜひご賞味ください。

販売場所 京王ストア・キッチンコート全店(市内は桜ヶ丘店・多摩センター店) ¥598円(税抜) 備考 ポイント付与は市内販売分のみ ID1020486

食べて
50ポイント/期間



*たんぱく質の推奨量:
1日約50～60g

詳細はこちら▶



おトクなキャンペーン続々実施!

10月応募 選べる! デジタルギフトカタログ

「多摩市」や友好都市「富士見町」にちなんだ品がもらえる、TAMAるんるん♪キャンペーンオリジナルギフトカタログです!

応募方法 1,000ポイント使用。複数口応募可。当選は一人1口のみ(300人当選。複数口応募で当選確率UP!) 応募期間 10月8日(木)午後1時～28日(水) 当選発表 11月17日(火) カタログ申込期間 11月17日(火)～令和9年3月31日(水)

掲載予定商品の一部を紹介!



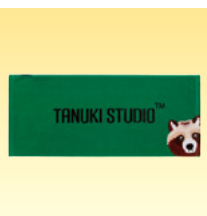
▲友好都市富士見町の「新米」セット



▲フロリコ食堂レトルトカレーセット



▲ル・ププランの焼き菓子セット



▲TANUKI STUDIO タオルセット

※商品などは変更する場合があります

12月応募 最大4,000円相当 デジタルクーポン au PAY

①②ともに抽選で2,000円相当のau PAYクーポンをプレゼント! (①②W当選で最大4,000円相当)

応募方法 ①1,000ポイント使用。応募は一人1口まで(1,100人当選) ②2,000ポイント使用。複数口応募可。当選は一人1口のみ(400人当選。複数口応募で当選確率UP!) 応募期間 12月1日(火)午後1時～21日(月) 当選発表 令和9年1月15日(金) クーポン利用可能期間 令和9年1月15日(金)～3月15日(月)

応募は、アプリホーム>ポイントを「つかう」から!

その他、条件達成で **全員もらえる** キャンペーンも
予定しています。お楽しみに!

利用者の声

7月にPayPay商品券が当たりました! 何を買おうかな? 楽しみが増えました。

Tさん▶

