



ひがしかぐら 健康くらぶ通信

平成30年6月1日

NO.2

あたたかい日も増えてきましたが皆様歩数アップはしていますか？
先週、健康くらぶ通信第1号を発行したばかりですが、さっそくイベントのご案内をさせていただきます！

三澤コンシェルジュによる 歩きやすい体づくり♪ 健康運動教室

昨年度大好評でした、三澤コンシェルジュによる運動教室を開催します！

7月の歩数イベントに向けて、歩きやすい体に整えて、無理なく怪我なくウォーキングを楽しんでみませんか？お天気によっては、実際に屋外でもウォーキングをします。定員になり次第締め切りますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。

*詳しくは同封のチラシをご覧ください

6月14日 キックオフセミナー 申し込みお済みですか？

通信第1号でお知らせしましたキックオフセミナーですが、お申し込みはお済みですか？お忙しい時期とは思いますが、是非ご参加お待ちしております！

★特典&お楽しみ★

- ・健幸ポイント 300p
- ・久野先生のためになるお話
- ・減塩食品お試しコーナー
- ・バーチャル歩数イベント投票

価値ある
講話です！

バーチャル歩数イベント 東南アジア編

～7月1日からスタート！～

皆様、お待たせいたしました！いよいよ今年度第1回目の歩数イベントが始まります！今回は、タイ～カンボジア～ベトナムを巡る東南アジア編です。期間は7月1日から9月14日までです。完走者にはボーナスポイントも差し上げます。東南アジアの照りつける暑い太陽を想像しながら、ゴールを目指しましょう！

みんなで決める 歩数イベント！

11月に今年度2回目の歩数イベントを予定していますが、そのコースを皆さんの投票で決定しようと思います。

キックオフセミナーの際にコースの一覧を発表します！ご自分が行ってみたいところ、歩いてみたいところを投票してください。

みなさんの投票で次回のウォーキング・コースが決まります！ぜひ一票を投じては？

