



ひがしかぐら 健康くらぶ通信

平成30年7月31日 NO.4

北海道の夏とは思えないくらいの猛暑が続いています。皆さまいかがお過ごしですか？
外を歩く時はもちろんですが、室内でお過ごしの際も、熱中症予防のため積極的に水分を摂取してくださいね。

お待ちしております！

第48回 花まつり

ひがしかぐら健康くらぶ会員の皆様には、お得がいっぱい！是非、お立ち寄りください。

日時：平成30年8月5日（日）
午前11時から午後4時まで

内容

- ・健康食育クイズラリー
- ・タニタアイスコーヒー販売 ※数量限定
（会員の方は1杯限り無料）
- ・健康くらぶ連携企業展示
（株）ミルウス、フィリップスジャパン
- ・体組成測定コーナー
- ・新規会員受付 など

活動量計掲示で

100ポイント

差上げます。

参加者募集

～松田コンシェルによる～

野菜がたっぷり食べられる

料理教室

昨年度、大好評！！松田コンシェルジュによる料理教室を開催します。北海道のおいしい野菜をたっぷり食べられるメニューを教えてください。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込みください。

※詳しくは同封のチラシをご覧ください。
※内容は両日同じになりますので、ご都合のよい方、どちらかにご参加ください。



活動量計をお洗濯や汗で故障させるケースが増えています。再交付には機器代（3,500円）がかかりますのでご注意ください。

