

ひがしかぐら

健康くらぶ通信

平成29年11月7日発行 NO.3

初雪も降り、冬の足音が近づいていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？健康くらぶでは、冬にむけても健康イベントを行います！まずは好評をいただいている「バーチャル歩数イベント」です。11月1日から「ハワイ編」の歩数イベントを開始しています。また、ソプラティコでの「ディスコステップエクササイズ」も始まっています。12月には少し趣向を変えて、図書館とのコラボ企画も行います！寒さに負けず、楽しくどんどん歩数とポイントを稼ぎましょう！

図書館×健康くらぶ 健康・読書サポート講座 「coffeeの香りと読書タイムを・・・」

東川町のyoshinori coffee（ヨシノリコーヒー）の コーヒーマイスター 轡田芳範（くつわだよしのり）さんをお招きし、奥深いコーヒーの世界を紹介してもらいます。おいしいコーヒーとともに、静かな図書館でゆったりとした時間を過ごしてみませんか？皆様、毎日歩数UPに頑張っていると思いますが、時にはリラックスもいかがでしょうか・・・。

- 日にち：12月4日（月）
- 時間：午前10時30分～11時30分
- 場所：東神楽町図書館
（南1条西1丁目3-10 旧メモリアルホール）
- 参加費：500円（コーヒー&焼菓子つき）
- 対象：健康くらぶ会員
- 定員：16名
- その他：健幸ポイント100P貯まります
- 申し込み：11月30日（木）まで
図書館 ☎83-4646

マンスリーレポートと健幸ポイント状況

皆様の日頃の測定結果となる「マンスリーレポート」を送らせていただきました。測定されていない項目は空欄になっております。体組成測定すると1回50P（月4回上限）が自動付与されます。結構お得なポイントですので、今まで測定されていなかった方は是非ご利用ください。またポイント獲得状況についてのお知らせも同封していますのでご確認ください。

バーチャル歩数イベント（ハワイ編） がはじまりました！

前は「北海道」を歩きましたが、今回は、冬の寒いときに暖かいところを、ということで「ハワイ」になりました！！70日間ハワイ観光を楽しみましょう。今回は1日6,450歩歩くとゴールできることとなります。完走した方には300Pのボーナスポイントを差し上げます！ポイント交換された方も、終了セミナーでの抽選確率を上げるため、最後のポイント獲得頑張りましょう。

