

ひがしかぐら

# 健康くらぶ通信

平成29年11月30日発行 NO.4

今年も残すところあと1か月になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 現在、バーチャル歩数イベントの最中ですが、外は寒く歩数を稼ぐには厳しい季節になってきました。でも、ランキングを見ると上位の方は今回もどんどん歩いて、もうすでにゴールしている方もいらっしゃるようですね。健康くらぶでは、少しでも歩数を稼ぐため、今年、初めて行われるイベント「サンタ♪ウォーク」に協力することになりました！詳しくは同封のちらしをご覧ください。必ずお申し込みが必要です。もちろん健幸ポイントもたまります。サンタになって楽しく歩いて歩数を稼ぎましょう！

## 日本ハムファイターズ応援大使トークショーで「ひがしかぐら健康くらぶ」をPRしました

11月21日（火）に、日本ハムファイターズ応援大使トークショーが行われました。市町村タイムでは、応援大使の中田選手と白村投手の体組成測定結果を健康食育コンシェルジュである堤さんが説明したり、同じくコンシェルジュの松田さんが考案したアスリート弁当を紹介して、選手に試食してもらったりしました。翌日、道新スポーツの一面には、このお弁当を食べる中田選手の写真が大きく掲載されました！

松田さん考案の「アスリート弁当料理教室」を開催しますので、是非皆さんご参加ください。



～健康食育コンシェルジュによる～

## あの!! 日ハム中田選手も食べた! 「アスリート弁当料理教室」

- 日にち：12月19日（火）
- 時間：午前10時30分～13時
- 場所：ふれあい交流館 調理室
- 参加費：会員300円/会員外500円
- 定員：16名
- その他：健幸ポイント100P貯まります
- 申し込み：12月12日（火）まで

健康ふくし課 ☎83-5431

\*詳細は同封のちらしをご覧ください

Check!

## 「血圧測定」でボーナスポイントを 差上げます!!

<ボーナスポイントのルール>

- ・健康の駅で活動量計をかざして血圧測定をする
- ・月4回まで1回50ポイント
- ・測定すると自動的に付与されます

\*健幸ポイントをためる期間は、平成30年1月31日までです。最後の追い込みです！どんどんポイントをためましょう。



事務局：東神楽町健康ふくし課 ☎ 0166-83-5431