



# ひがしかぐら 健康くらぶ通信

平成 30 年 9 月 27 日発行 NO.6

スポーツの秋ですね！健康くらぶ事務局の 4 名は、9 月 30 日（日）に開催される旭川ハーフマラソンにエントリーしました！みんなマラソン初心者ですが、健康のために、新しいことにチャレンジします。もし当日、青いポロシャツを見かけたら、ぜひ、激励をお願いします（笑）

今秋も健康くらぶでは、イベントが盛りだくさん！食欲の秋をも乗り切る、健康に身体を動かす企画をたくさん紹介します！ぜひ、お誘い合わせのうえ、ご参加ください！

## チャレンジデー×健康くらぶ ウォークラリーを実施します！

10 月 8 日（月）、三連休の最終日に、ひじり野のアルティモールを拠点としたヘルシーウォークラリーを開催します。

各チェックポイントを歩いて通過して、クイズなどにチャレンジしながらスタンプを集めると、その数に応じて、ステキな賞品が当たる抽選会に参加できます！

事前の申し込みは不要ですが、**先着 100 名限定**の受付となります！

- 日時：10 月 8 日（月）
- 受付：午前 10 時～10 時 20 分まで
- 集合場所：アルティモール駐車場  
（※ミスタードーナツ側）
- 参加費：無料！
- 対象：小学生以上（1、2 年生は保護者  
同伴でご参加ください）
- その他：健康くらぶ会員の方は、健幸ポイントが 100P 貯まります

※詳細は広報 10 月号に折り込まれた秋のチャレンジデーチラシをご覧ください！

## 各種健康運動教室 今年もいよいよ始まります！

昨年、ソプラティコで実施したディスコステップエクササイズは、堀合先生の転勤により、今年は別メニューでの実施を検討中です。

また、三澤コンシェルジュによる健康運動教室は 11 月に開催します！

## バーチャル歩数イベント 【東南アジア編】が終了しました

こちらでも好評の企画「バーチャル歩数イベント！」今回は「東南アジア」を歩きましたが、ゴールに達したのは 78 名でした。上位 10 位は次のとおりで、10 月 8 日（月）のヘルシー・ウォークラリー開会式にて、表彰させていただきます！

- 歩数イベント順位

1 位	サトちゃんさん	6 位	ポッキーさん
2 位	ミッチーさん	7 位	hirame さん
3 位	ハッチャンさん	8 位	ちいやんさん
4 位	トキヰリさん	9 位	くみこさん
5 位	gon-maru さん	10 位	みんとていさん




## 脂肪燃えるんピック 中間測定結果発表！

今年度の新企画、脂肪燃えるんピックには多くの会員の皆様にエントリーをいただき、ありがとうございました。最終エントリー数は次のとおりとなりました！

### ◎エントリー数

#### ■3人組の部

33チーム 99名 平均年齢 37.8歳

#### ■夫婦の部

15チーム 30名 平均年齢 52.5歳

### ◎中間測定会の開催

9月12日には、前半戦を総括し、後半戦に向けての準備をするための中間測定会を実施しました。同時開催した三澤コンシェルジュによる脂肪を燃焼する運動教室には、約40名が参加し、脂肪が燃えやすくなる体づくりについて学びました。



## ★各部門 ベスト3 中間発表！

#### ■3人組の部

第1位 マシュマロ ▲7.1kg

第2位 デッドボ-ルズガ-ルズ ▲6.8kg

第3位 おじろ ▲6.7kg

#### ■夫婦の部

第1位 Seikei ▲4.9kg

第2位 心とっちょース ▲3.1kg

第3位 トッキーズ ▲2.7kg

中間測定ができていないチームが何チームもありましたが、最終測定を期限内に行わなければ失格となりますので、ご注意ください。

体重はかなり減っているのに、体脂肪が減っていないチームもありました。各チーム、あともう少し、がんばってください！

## 脂肪燃えるんピック 最終測定について

### ◎最終測定について

10月15日(月)～31日(水)までの間に最終測定を行い、測定した結果表を11月2日(金)までに役場 健康ふくし課または、これっと総合体育館、ふれあい交流館に提出してください。

なお、最終測定期間に計測できなかった場合は、残念ながら失格となります。

エントリー時のチーム総脂肪量と最終測定値を比較して、もっとも減っているチームが優勝となります。

## 最終結果発表会 & 参加者交流会を実施します！

最終結果の発表は、参加者交流会と併せて、11月6日(火)午後6時30分から、アルティモール内のbuffet&カフェOMPで実施します！

この日は脂肪燃えるんピックにエントリーされた皆様方に限り、特別に500円でbuffet食べ放題を提供しますので、お誘い合わせの上、ぜひ、ご参加ください。

なお、参加申し込みは、健康ふくし課へ(Tel: 83-5431)お電話を！

### ◎結果発表会 & 参加者交流会

日時：11月6日(火)午後6時30分～

場所：アルティモール内

buffet&カフェOMP

会費：500円

内容：最終結果の発表

参加者交流会

※前田牛の試食もあるかも？！

なお、結果については、結果発表会に参加できなかった皆様にも別途お知らせする他、町広報やHP、FBページでも公表させていただきます。(※個人の体重や体脂肪量は本人の許可なしでは公表しません)