



ひがしかぐら 健康くらぶ通信

平成30年10月30日発行 NO.8

11月1日からスタートするソプラティコ運動教室。先週25日にお試しレッスンがあり、事務局もみんなで参加しました。ヨガや太極拳などの要素を取り入れた健康運動で3人とも運動終了後、体が温まり、背筋も伸び、体幹をつかったエクササイズの効果を実感しました。寒くなる季節こそ、室内運動で、筋力アップ&体をゆるめてあげませんか？定員に余裕がございますので、参加ご希望の方は直接ソプラティコにお申込みください。（電話 83-6030）

お待ちしております！

第49回総合文化祭 最先端技術で自分の体を知ろう！

第49回総合文化祭にて、ひがしかぐら健康くらぶ体験&展示ブースを出展します。

最先端技術を体験できる貴重な機会です。皆様のご参加をお待ちしています！

日時：平成30年11月4日（日）
午前10時から午後2時まで
場所：東神楽町総合体育館 会議室
内容：ストレスチェック、スマホで筋力測定、心拍を確認しながらのトレーニングなど

参加費：無料

※申込不要です。直接、会場にお越しください。

※健幸ポイント100P差し上げます。
活動量計をご持参ください。



No. 7の通信でもお知らせしましたが、バーチャル歩数イベント富士山編が、スタートします。新年が良き一年となるよう、みんなでゴール目指しましょう！

- 期間：11月16日（金）～12月20日（木）
- ゴールへの目安：1日7,300歩
- 健幸ポイント：ゴールした方全員に300P差し上げます。

上位1～10位の方には入賞ポイントを差し上げます。※今回、賞品はございません。

※歩数イベント中は、週1回のデータ転送を忘れずに！

