



ひがしかぐら 健康くらぶ通信

平成30年9月3日

NO.5

朝晩と涼しい季節となってきましたが、皆さまいかがお過ごしですか？
食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋とありますが、健康くらぶは、『健康づくりの秋』
になればと思っています。

参加者募集

～三澤コンシェルによる～

脂肪を燃やす運動教室

脂肪燃えるんピックに合わせて『脂肪を燃やす運動教室』を実施します。エントリーいただいた皆さまには、ご案内差し上げましたが、脂肪燃えるんピックにお申込みいただいてない方も是非、ご参加ください。

日時：平成30年9月12日（水）

- ① 午前10時30分～
- ② 午後6時30分～

場所：①これっと総合体育館2階創作室
②ふれあい交流館第1アリーナ

持ち物：上靴、タオル、飲み物

参加費：無料

申込み：9月7日（金）まで

電話 83-5431

9月13日終了！

バーチャル歩数イベント

～タイ・カンボジア・ベトナム～

7月1日から実施してきましたバーチャル歩数イベントですが、9月3日現在46名（9月3日現在）の方がゴールしています。ゴールされた方にはボーナスポイントとして300ポイント差し上げます！残りあと少しですが、ゴール目指して、無理のない範囲で頑張ってください♪

■ ■ ■ お知らせ ■ ■ ■

第41回日本高血圧学会が、今年は旭川市で開催されます。市民公開講座はどなたでも参加できますので、ご都合のつく方は是非！詳しくは健康の駅のポスター、チラシをご参照ください。

