



ひがしかぐら

健康くらぶ通信

令和元年 9 月 25 日発行 NO.6

すっかり秋めいてきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？10月にはピンクリボン運動教室やチャレンジデーなど、イベントが盛りだくさんの月となっています！そして、8,000歩以上歩いたときに獲得できる健幸ポイントが、10月はなんと2倍に！積極的イベントにご参加いただくほか、どんどん歩いてポイントを稼ぎましょう！

たくさん歩いてポイントゲット！ 歩数ポイントアップ月間

次の期間中、8,000歩以上歩いた日に付与されるポイントが倍になります。

期間：10月1日～10月31日

通常 10P → 期間中 20P

健幸ポイント
50p

健康が気になる女性の方へ

ピンクリボン運動教室

乳がん啓発の一環として「ピンクリボン運動教室」を開催します！当日は軽い運動のほか、乳がんのセルフチェックなども行います。

※詳しくは同封チラシをご覧ください。

映える写真を撮ろう インスタ映えする写真講座

東神楽町で初めての公認デリスタグラマー小山稔さんによる写真講座です。

※詳しくは同封チラシをご覧ください。

打倒！鷹栖町、愛別町！

健幸ポイント
100p

10/14(月・祝)秋のチャレンジデー

1日15分以上運動した人数の割合を自治体間で競う「チャレンジデー」に合わせ健康くらぶでは、ヘルシーウォークラリーを実施します。景品もご用意していますので、ぜひお誘いあわせのうえご参加ください！

受付時間 10:00～10:20

受付場所 アルティモール

ミスタードーナツ側駐車場

おめでとうございます！

バーチャル歩数イベント 台湾編の達成者の方に 商品券をお渡しします



台湾編の達成者の方全員に500円の商品券をお渡しします。

達成された方は12月27日（金）までに健康ふくし課窓口へお越しください。

