



# ひがしかぐら 健康くらぶ通信

令和元年 10月23日発行 NO.7

朝晩の冷え込みが強くなり、風邪が流行りだすこの季節。皆さまいかがお過ごしでしょうか？10月はBBQマラソンやウォークラリーなど、多くの機会でご一緒にお会いできました。特にウォークラリーにおいては、健康くらぶ宣伝部の方のご協力もあり、200名近くの方に参加いただくことができました！宣伝部員の皆さま、ありがとうございました！

さて、来月から2回目の歩数イベントが開催されます！ゴールを目指して頑張りましょう！

健幸ポイント  
**300 p**

ゴールを目指してほしーサー！

## 歩数イベント(沖縄編)が始まります

今年度2回目の歩数イベント(沖縄編)が、11/1(金)~12/31(火)の期間で行われます。ゴールした方には健幸ポイント300ポイントをプレゼント！冬は歩数が増えづらい季節ですが、工夫して歩数を稼いでいきましょう！ ※詳しくは同封のチラシをご覧ください。

12/27(金)までにお越しく下さい

## 歩数イベント(台湾編)達成者の方へ

台湾編のゴール達成者には500円分の商品券をプレゼントしています。まだ商品券を受け取っていない方は、活動量計を持参のうえ健康ふくし課へお越しください。ゴールしたかわからない方は、からだカルテのページからご確認いただけるほか、健康ふくし課へお問い合わせいただければお知らせできます。

健幸ポイント  
**100 p**

冬に脂肪をためない！

## 三澤さんの運動教室を開催します！

東神楽町健康食育コンシェルジュの三澤さんによる運動教室を開催します。体を動かす機会が少なくなる冬こそ、しっかりと運動して脂肪をためないよう心がけましょう！ ※詳しくは同封チラシをご覧ください。

11/6(水)東神楽町で開催！

スマートウェルネスツアー

## SWC北海道フォーラム

健幸ポイント  
**300 p**

東神楽町をはじめ健康意識の高い市町村長が一堂に会するフォーラムが開催されます。また、筑波大学大学院の久野譜也教授やカーブスホールディングス増本岳代表取締役などの講演も予定しています。参加を希望される方は、電話またはラインにてお申し込みください。  
11/6(水)13:30~ 参加無料  
総合福祉会館 1階大ホール

