



# ひがしかぐら 健康くらぶ通信

令和元年 11月29日発行 NO.9

外には雪が降り積もり、すっかり冬になりましたね。寒い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。インフルエンザや風邪が流行るこの季節、手洗いうがいなど、自身の体調管理には十分気を付けてください。

さて、今回の通信では、現在実施している歩数イベントの入賞者の特典や、料理教室、歩数ポイントアップ月間のご案内となります。

健幸ポイント  
**300 p**

気になるゴール後の特典！

## 歩数イベント(沖縄編)について



今年度2回目の歩数イベント(沖縄編)が11/1(金)~12/31(火)の期間で行われており、すでにゴールしている方もいるなど、皆さん精力的に活動されていますね！

ゴールした方全員には健幸ポイント300ポイントをプレゼントするほか、なんと今回は上位10人とは別に、50位までに入った方のトビ賞(15位~50位までの5の倍数の順位の人)と、ブービー賞(ゴールした人の中で最下位のひとつ前の人)、ギリギリゴールしたで賞(ゴールした人の中で最下位)も設定します！

1位~10位の方にはネックウォーマーを、その他の賞の方には沖縄グッズをプレゼントします。上位に入れなくても皆さんにチャンスがありますので、頑張りましょう！

### 歩数イベント(台湾編)達成者の方へ

12/27(金)が商品券引換期限となっており、期限後の引換は受付できません。期限までに活動量計をお持ちのうえ、健康ふくし課へお越しください。

体にやさしい減塩メニュー！

健幸ポイント  
**100 p**

## 松田さんの料理教室を開催します！

東神楽町健康食育コンシェルジュの松田さんによる料理教室を開催します。料理教室のほか、今回は松尾大臣の健康に関するお話もありますので、是非ご参加ください。  
※詳しくは同封チラシをご覧ください。



## 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。夏場とは違い、雪道は滑って転ぶこともあるかと思いますので、注意して歩きましょう！

- ・期間：令和2年1月1日~1月31日
- ・通常 10P → 期間中 20P

