



ひがしかぐら 健康くらぶ通信

令和2年4月28日発行 NO.2

外出自粛が求められる中、外に出られない日々が続いて、気持ちが沈んでしまうかと思えます…。こんな時にこそ、自宅で出来る運動や体操を行い、心も体もリフレッシュしましょう！



個人でも！男女でも！チームでも！

脂肪燃えるんピックの開催について

あの大人気企画が、今年も開催されます！今年、3人1組の【チームの部】、男女ペアの【男女の部】に加えて、新たに【個人の部】を創設しました！おひとりでの参加も出来ますので、参加希望の方は5/11(月)～5/29(金)の期間中にお申し込みください。※詳しくは同封チラシをご覧ください。

※昨年度の燃えるんピックで、チームの部、男女の部で上位3位以内に入賞された方につきましては、昨年度の燃えるんピック期間中で一番少ない体脂肪量からのスタートとさせていただきます。

5/1 から youtube で配信予定！

健康くらぶで動画を作りました！

外出自粛が求められる中、運動不足を解消するべく、健康くらぶで動画を作りました！三澤コンシェルジュが監修の運動動画となっていますので、是非ご覧ください！

<https://www.youtube.com/channel/>

[UCBsprzqgEQdjp-xXJZ11bPA](https://www.youtube.com/channel/UCBsprzqgEQdjp-xXJZ11bPA)

※チャンネル登録で100Pゲット！



継続手続き期限は5/29(金)です！

皆さまの期限内の継続手続きをお待ちしております！もし納付書を紛失された場合でも再発行が可能ですので、お知らせください。



コロナに負けない！5/1～5/10の期間

たくさん歩いて、さらにお得に！



① 10,000歩以上歩いて牛乳ゲット！

期間中にどこか1日でも10,000歩以上歩いた方には、田村ファームの牛乳900mlをプレゼントします！申し込みは不要で、達成された方には引換券を郵送します。5/13までにデータを送信した方を対象とし、牛乳の引き換え期限は5月中となります。いずれも期間が短いので、ご注意ください！

※5/10までに会費納入をした方に限ります

※1人1本までとなりますのでご了承ください

② 5,000歩以上で歩数ポイント10P！

通常は8,000歩以上で歩数ポイント10ポイントが付与されますが、期間中は通常のポイントに加えて、5,000歩以上で10ポイントを加算します！家事をしながらの足踏みや、階段の上り下り、健康くらぶ動画を観ながらの運動など、工夫して歩数を増やしましょう！

