



ひがしかぐら 健康くらぶ通信

令和2年5月22日発行 NO.3

コロナウイルスの影響でイベントなどが中止されている中でも、動画配信やオンラインの運動教室など、可能な限り皆さまの健康増進をお手伝いしていきます！コロナウイルスの収束は見えませんが、こんな時こそしっかりと体を動かして免疫をつけて、皆で乗り切りましょう！



個人で！男女で！3人で！

健幸ポイント
300 p

参加者募集！脂肪燃えるんピック

前回の通信でもお知らせしました脂肪燃えるんピックにつきまして、受付期間が5/29(金)までとなっています。個人でもエントリーが可能ですので、参加を希望される方は同封のエントリーシートに体組成表を添付してご提出いただくか、右下の登録フォームからオンライン申請をしてください。

[https://www.town.higashikagura.jp/kenko/R2_shiboumoerunpiku form/](https://www.town.higashikagura.jp/kenko/R2_shiboumoerunpiku_form/)



ウォーキングラリー！

健幸ポイント
300 p

幕末京都編 6/1(月)～7/10(金)

来月からいよいよウォーキングラリーがスタートします。従来の歩数イベントのような表彰等はありませんが、ゴールした皆さまに健幸ポイント300ポイントと、商工会商品券500円分をプレゼントいたします！頑張りましょう！

- 期間：6/1(月)～7/10(金)
 - ゴール歩数：214,286歩(1日：5,357歩)
- ※週に1回はデータ送信しましょう！

オンラインで行います！無料！

健幸ポイント
100 p

三澤コンシェルジュによる運動教室

健康くらぶでは、ビデオ通話アプリのZOOMを用いたオンラインの運動教室を行います。オンラインの運動教室は初の試みとなるため、今回はモニターを募集します。定員は20名で、ZOOMのアプリを利用できる環境がある、LINE会員の方限定とします。申込締切は5/29(金)で、参加を希望される方は、LINEにて「オンライン運動教室に参加します」とご連絡ください。ご連絡いただいた方に、詳細をお伝えいたします。



LINE登録QR

オンラインで行います！

健幸ポイント
50 p

デリスタグラマー小山さんによる料理教室

6/12(金)午前10時30分から、東神楽町公認デリスタグラマー小山稔さんによるオンライン料理教室を開催します。「やさいもりもりレシピ」から小山さんが考案したメニューを作ります(参加費:1人300円)。試験運用の為、定員は先着5名で、ZOOMのアプリを利用できる環境がある、LINE会員の方限定とします。申込締切は5/29(金)で、参加を希望される方はLINEにて「オンライン料理教室に参加します」とご連絡ください。

