



ひがしかぐら

# 健康くらぶ通信

LINE 会員  
登録 QR



令和 2 年 6 月 22 日 発行

NO.5

日中の気温が高くなる日が多くなってきましたね！ウォーキングやランニングなど、運動をする際は水分補給をこまめにして、脱水症状の予防や、熱中症予防に気を付けましょう！

少しハードなメニュー！

健幸ポイント  
**100 p**

## ガチ筋トレ教室を開催します！

健康食育コンシェルジュの三澤さんによる、普段の運動教室よりも少しハードな内容のオンライン運動教室を実施します。

ZOOM を使用したオンライン運動教室となりますので、参加を希望される方はLINEにて「ガチ筋トレ教室に参加します」とご連絡ください。ご連絡いただいた方に、詳細をお知らせします。試行期間のため参加料は無料です。

開催日時：7/3(金) 19時～20時 予定

こちらはゆるめのメニュー！

健幸ポイント  
**100 p**

## ゆる筋トレ教室を開催します！

三澤さんによる、ゆるめの筋トレの運動教室を実施します。役場大会議室で行う通常の運動教室と、ZOOM を使用したオンライン運動教室を同時に行います。参加を希望される方は、「ゆる筋トレ教室に参加します」とご連絡いただき、その際、役場かオンラインのどちらで参加いただくかをご連絡ください。ご連絡いただいた方に、詳細をお知らせします。オンラインでの参加は試行期間のため参加料は無料ですが、役場での参加は定員 10 名で、300 円の参加料を頂きます。

開催日時：7/8(水) 10時～11時 予定

## ウォーキングラリー実施中！

ゴール達成で！  
**300 p**

6月に始まったウォーキングラリーも折り返しを迎えましたが、皆さん週に1回のデータ送信はしていますか？送信されないまま10日を過ぎてしまった歩数は消えてしまうので、こまめな計測を心がけてゴールを達成し、500円分の商品券と健幸ポイントをゲットしましょう！データ送信ができる場所は以下のとおりです。この機会に再確認しましょう！

○東神楽町役場      ○これっと総合体育館

○ふれあい交流館      ○森のゆ花神楽

○omp(アルティモール内)      ●LAWSON

○：体組成測定&歩数送信      ●：歩数送信のみ



## 運動施設の再開について



利用を制限されていた総合体育館のトレーニングルームにつきまして、6/15(月)より利用を再開しています。また、プールにつきましても、7/1(水)のオープンを予定しており、今年も健康くらぶのプールポイントカードをご利用いただけます。ご利用1回につき健幸ポイント5ポイントが貯まるお得なカードですので、ぜひご利用ください！カードはプール受付でお渡しします。施設を利用する際は、感染防止に努めましょう。

