



# ひがしかぐら 健康くらぶ通信

LINE 会員  
登録 QR



令和 2 年 9 月 30 日発行 NO.10

朝晩は冷え込む日が増え、日中も長袖で過ごす日が多くなってきました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。歩数大決戦もついに振り返しを迎えました！現在、東神楽町はトップですが、まだまだ気が抜けません！全員で力を合わせ、ラストスパートをかけていきましょう！さて、今回は運動教室についてのご案内になります。スポーツの秋、皆で体を動かしましょう！



## クリーンウォーク大作戦のお礼



9月27日に行われたクリーンウォーク大作戦において、200名近くの方にご参加いただきました！予想を大きく上回る参加人数となり、事務局一同驚いているとともに、感謝の気持ちで一杯です！

参加者の方からは「たくさん歩くことが出来るだけではなく、町もキレイになる、とても素敵な取り組みですね」と言っていただきました。また、拾ったゴミが入りきらないからと、道中にある民家をお願いしてゴミ袋を自分で調達し、精力的にゴミ拾いをしていただいた方もいらっしゃいました。

今回初めてとなるこのクリーンウォーク大作戦でしたが、皆さまのご協力のおかげで盛況の下終わることができました。なかなかイベントの開催が難しい状況ではありますが、今後も皆さんの楽しい健康づくりに寄与できますよう企画等をしていきますので、ご参加いただくと嬉しく思います。



# THANK YOU

## 運動教室を開催します！

健幸ポイント  
100p

10月のピンクリボン月間に合わせ、健康食育コンシェルジュである三澤さんの運動教室を開催します！オンラインとオフラインの両方で行いますので、参加しやすい方でご参加ください。  
※10月12日(月)までに申し込みが必要です。

日 時：10月14日(水) 10:00~11:00

場 所：役場研修室2 (旧改善センター2F)

定 員：オンライン⇒無し (参加料無料)

オフライン⇒10名 (参加料300円)

持ち物：タオル、ヨガマット、飲み物

内 容：乳がんセルフチェック&ストレッチ 他

残り半分！気を引き締めていきましょう！

## 2 1 3 3町村歩数大決戦 中間結果

10月13日(火)までの歩数大決戦ですが、皆さまの頑張りで東神楽町は現時点(9/30午前11時時点)で1位です！勢いをこのままに、最後まで頑張りましょう！

順位	町村名	平均歩数
1位	東神楽町	64,772歩
2位	中札内村	53,162歩
3位	上士幌町	48,321歩

