



ひがしかぐら

健康くらぶ通信

LINE 会員
登録 QR



令和2年11月12日発行 NO.13

冷え込む日が多くなり、雪が降る日も増えてきましたね。ランニングやウォーキングをする際は、しっかりと防寒するとともに、路面の状況に気を付けましょう！

今回の通信では、ウォーキングラリーやセミナーなどについてお知らせします。今年最後のウォーキングラリーとなりますので、ゴールを達成し、気持ちよく1年を締めくくりましょう！



ウォーキングラリー！

健幸ポイント
300p

+200p

三島市編 11/24(火)~12/30(水)

ゴール達成者全員に、通常より200Pアップの500Pと、抽選で20名様に三島市の特産品をプレゼントします！皆さん、頑張りましょう！

ゴール歩数：214,565歩(1日：5,799歩)

※週に1回はデータ送信しましょう！



もらえるポイントが増えました！

とってもお得！LINE会員

ひがしかぐら健康くらぶの公式アカウントを友達登録していただくと、通信を紙で郵送するのではなく、LINEでお知らせします。

今年度以降、登録していただいた時に付与する100Pに加え、ポイント付与の最終日である2月28日時点でLINE会員になっている方に対し、さらに50Pを付与します。

業務時間内(8:30~17:15)であれば、質問等の個別のメッセージにも対応できるほか、イベントの申し込みなどもLINEでしていただくことが出来ます。友達登録していただける方は、LINEの友達追加機能から、通信右上のQRコードを読み取ってください。

「食」と「健康」セミナー

健幸ポイント
300p

日時：11月26日(木) 19:00~20:20

場所：役場研修室2階(旧改善センター側)

内容：健康食育コンシェルジュ 堤氏

『HALマーケットの挑戦』

タニタヘルスリンク管理栄養士

『今日から実践！ヘルシーレシピのコツ
~健康的な食習慣を身につけるために~』

定員：オフライン(役場)20名

オンライン(ZOOM)定員無し

※ZOOMでの参加を希望される方は、
当日LINEにてID等お知らせします。

参加料：無料

申込：11月25日(水)までに、電話または
LINEにてお申し込みください。

その他：マスク着用のうえ来場願います
参加者には300Pプレゼント！

OMP 健康の駅 利用休止について

機器の不調のため、現在OMPの健康の駅が使用できない状態となっています。復旧しましたら改めて通信等でお知らせします。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

