



# ひがしかぐら 健康くらぶ通信

LINE 会員  
登録 QR



登録時 100P  
更新時 50P

令和 2 年 12 月 7 日発行 **NO.15**

あっという間に雪が降り積もり、冬らしくなりましたね！皆さま、いかがお過ごしでしょうか。ウォーキングラリー三島市編の期間中ですが、冬場ということもあり、歩数が伸び悩んでいる方もいるかと思います。テレビを見ながら、家事をしながらの合間時間で、足踏みを意識的にすることで、意外と歩数が増えていきますよ♪ 週に1度のデータ送信をお忘れなく！

## 健康くらぶの歴史を振り返る！ ひがしかぐら健康くらぶ展

平成28年度(2016年度)に『楽しく無意識に健康になろう！』をモットーとして設立されたひがしかぐら健康くらぶですが、この度、健康くらぶの歴史を振り返る『ひがしかぐら健康くらぶ展』を開催することとなりました！皆さまのご来場をお待ちしています。

期 間：12/9 (水) ~12/24 (木)  
場 所：東神楽町図書館 展示ホール

### ●歴代事業ポスターの展示

『脂肪燃えるんピック』など、健康くらぶがこれまでにやってきた事業のポスターを展示します！

### ●歴代健康くらぶ通信の展示

これまでに発行された健康くらぶ通信は、なんと44回！年々発行回数が増えてます！

〔 ・H29年： 6回 ・H30年：10回 〕  
〔 ・H31年：13回 ・R2年：15回 〕

### ●健康くらぶ推薦図書コーナー

健康くらぶ文庫のほか、健康や食事等に関係する児童書コーナーも設置しますので、気になる本があれば手に取ってみてください。

### ●報道掲載記事の展示

これまでにメディア等に取り上げてもらった掲載記事を展示します！

### ●臨時健康の駅の設置 (12/14 (月) ~)

靴を履いたまま測定できる体組成計を設置します！ぜひご利用ください！

### ●図書館利用によるプレゼントキャンペーン (12/19のみ実施、中学生以下限定)

1冊以上本を借りてくれた中学生以下の方を対象に、景品をプレゼントします！何がもらえるかはお楽しみですよ♪

### ◎健幸ポイントゲット抽選会の実施

(役場サインージまたはローソンLoppi)

展示期間中、活動量計を使用した抽選会を開催！健幸Pゲットのチャンスです！

このほか、高血圧予防や慢性腎臓病予防、野菜摂取についての啓発資料や、感染症予防に係る資料も展示します！大人向けに腎臓のクイズ(12/19のみ)も実施しますよ♪

ウォーキングラリー開催中！

健幸ポイント  
**500 p**

三島市編 11/24(火)~12/30(水)

ゴール歩数：214,565 歩(1日：5799 歩)

※週に1回のデータ送信をしましょう！

