



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 3 年 5 月 19 日発行

NO.2

緊急事態宣言が発令されましたが、自宅にこもるだけではなく、天気の良い日などは感染対策に十分気を配り、ウォーキングなどの運動を継続して行いましょう！さて、今年度も各種イベントが始まります！申し込みが必要なものもありますので、内容をご確認ください。



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

期間中に減らした脂肪量を競う『脂肪燃えるんピック』が、今年も開催されます！3人1組の【チームの部】、男女ペアの【男女の部】、1人で参加の【個人の部】での開催となります。参加希望の方は5/31(月)～6/11(金)の期間中にお申し込みください。
※詳しくはホームページをご覧ください。
※過去の燃えるんピックで、チームの部、男女の部、個人の部で上位3位以内に入賞された方につきましては、入賞時の最終結果か現在の脂肪量、いずれか低い方の体脂肪量からのスタートになります。

クリーンウォーク大作戦を延期します

北海道に緊急事態宣言が発令されたことに伴い、5/22(土)に実施を予定していましたクリーンウォーク大作戦を延期します。今後の予定については、通信などでお知らせします。

継続手続き期限は5/31(月)です！

皆さまの期限内の継続手続きをお待ちしております！もし納付書を紛失された場合でも再発行が可能ですので、お知らせください。



ウォーキングラリー！

健幸ポイント
300 p

エジプト編 6/1(火)～7/31(土)

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。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円分をプレゼントしますので、頑張りましょう！

- 期間：6/1(火)～7/31(土)
 - ゴール歩数：423,212歩(1日：7,054歩)
- ※週に1回はデータ送信しましょう！



運動教室を開催します！

健幸ポイント
各50 p

三澤健康食育コンシェルジュの運動教室を開催します！年間スケジュールは同封のチラシのとおりとなっております。受講したいプログラムがありましたら、プログラムごとの申請期間中に、健康ふくし課までお申し込みください。6/14(月)と6/18(金)の運動教室は既に受付を開始していますので、参加を希望される方はご連絡をお忘れなく！

※新型コロナウイルス感染症の影響等により予定が変更となる場合があります。
※定員を超えた場合や、期間外の申し込みは受け付けることが出来ません。

