



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 6 月 11 日発行 NO.4

6月に入り、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！

緊急事態宣言中の「健康の駅」利用について

緊急事態宣言期間中のため、町内の公共施設の利用制限がされています。健康の駅につきましては、利用できる時間が平常時よりも制限されますが、施設の開館時間内であれば利用いただけますので、ご利用ください。

なお、施設の一般開放はしていないので、運動等の活動は出来ません。ご注意ください。

また、学童保育等の対応により、開館時間以外にも職員がいることもありますが、下記の時間以外は健康の駅の利用はできません。

【平日 8:30~17:15】

- ・役場 ・総合体育館
- ・ふれあい交流館
- ・LAWSON の Loppi



Loppi

【上記の時間以外の平日、土曜・日曜・祝日】

- ・LAWSON の Loppi のみ

ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

なお、アプリ会員の方は、歩数データの送信が常時可能です。アプリ会員への移行を希望する方は、LINE にて「アプリ会員を希望します」とコメント願います。

※アプリ会員の詳細は通信 No.1 を参照。

皆さんの声をお聞かせください！

「くらぶ会員の声」をご紹介します！

会員の方より「通信で会員の声を掲載するのはどうでしょうか？」というご提案をいただきました。今回、事務局へ寄せられた声をご紹介しますと思います。

健康くらぶの会員になって3年目。効果が出ています。ウォーキングは「健康華齢」につながります。目標を持って歩く。大きな励みになります。まさに「継続は力なり!」です。

さっそくウォーキングラリー「エジプト編」に挑戦です。私にとってウォーキングは「しなやかに生きる」原動力です。会員の皆さん、エジプト目指して Let's Go!

林 繁美 (79 歳)

今後も通信等でご紹介いたしますので、事務局まで寄稿いただければと思います。

※紙面の構成上、表現の変更等を行うことがございますので、ご留意ください。

※文字数は 150~200 字程度でお願いいたします。必要に応じ、添削する可能性がございますので、ご承知おきください。

※お名前や年齢は載せなくても大丈夫です。ニックネームでも可としますので、寄稿いただいた際にご希望をお伝えください。

