



ひがしかぐら

健康くらぶ通信

LINE 会員
登録 QR



令和 3 年 9 月 15 日発行

NO.11

朝晩は寒くなる日も増えてきて、少しずつ秋めいてきましたね。風邪が流行りだす季節でもありますので、体調管理には十分気を付けましょう。また、けがの予防のためにも、運動前は必ず準備運動をして、体をあたためてから運動するようにしましょう。

クリーンウォーク大作戦を延期します

緊急事態宣言が延長されたことに伴い、9/23(木・祝)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。

現在 2 位！ここから追いついていきましょう

4 町村歩数大決戦 途中経過

現在開催中の歩数大決戦ですが、東神楽町は9/14(火) 18:00時点で2位となっています！歩数大決戦は 10/4(月)までとなっていますので、1位をめざしてここから巻き返していきましょう！

データを見ると、上位の人数は4町村の中でも東神楽町が1番多いのですが、0歩の方も多く、全員の平均歩数が下がってしまっている状況です。平均歩数の底上げには、現在未送信の方の協力が不可欠ですので、週に1度のデータ送信をよろしくお願いいたします。

順位	町村名	平均歩数
1位	京極町	76,186歩
2位	東神楽町	46,614歩
3位	中札内村	29,958歩
4位	上土幌町	18,399歩

ベジたべるんピック 2021 の達成者の方へ やさい券の使用期限は 9/30 まで！

8/7(土)~8/9(月)の期間中、どこか1日で8,310歩以上あるいた方に、300円分のやさい券をプレゼントいたしました。やさい券



の使用期限は9/30(木)までで、期限を過ぎてしまうと使用できませんので、ご注意ください！

スポーツの秋を楽しみましょう！

中学生以下の子ども限定イベント！

10/3(日)の登山の日に10,300歩以上あるいた中学生以下の子ども会員に、500円分の商品券をプレゼントします！スポーツイベントの中止や延期が続いていますが、こんな時こそ体を動かして、スポーツの秋を楽しみましょう！

また、期間限定で紹介ポイントをWアップします！9/15(水)~10/1(金)の間中は、通常50ptの紹介ポイントを100ptにアップしますので、ぜひこの機会にお友達をたくさん勧誘してください！紹介ポイントのWアップは、子ども会員だけでなく、全会員が対象となります。

