

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和4年4月7日発行

NO.1

令和4年度の活動が始まりました!まだ肌寒い日は多いですが、ランニングやウォーキングをする人がだんだんと増えてきたように思います。外での運動は、心も体もリフレッシュできますよね♪
さて、会費納入期限は5月31日までとなっています。お支払い忘れのないよう、ご注意ください!



皆さんの頑張りを讃えます! 健康くらぶアワードについて



皆さんの1年間の頑張りをたたえる「健康くらぶアワード」を実施します!年度末に表彰式を予定していますので、頑張りましょう!

【表彰項目】(表彰項目は変更になる可能性があります)

- ・年代別MVP ※ウォーキングラリー順位等を参考(子ども会員(中学生以下)、子ども会員を除く20代以下、30代、40代、50代、60代、70~)
- ・大臣特別賞 ※特に輝いた方へ大臣からの特別賞!



1年間を通した健康づくりを!

体組成の数値を改善させましょう!



昨年度までは脂肪燃えるんピックで3か月間の脂肪減少量を競っていましたが、今年度は令和5年2月末までに体組成の数値が改善した人を、個別に表彰します。

4月中に健康の駅で1度でも計測した方を対象とし、2月中の最終計測の数値と比較します。長期間自分の体とじっくり向き合うことができるので、食事習慣、運動習慣などを見つめなおしましょう!

令和4年度につきましては脂肪燃えるんピックを開催しませんが、来年度以降にまた再開する予定です。その際は多くの皆さまのご参加をお待ちしています。



ふれあい交流館も用意ができました! アプリ会員について



役場と総合体育館にある健康の駅はかねてよりアプリによる計測に対応していましたが、この度ふれあい交流館の健康の駅も整備が終わりました!長期間にわたりご不便をおかけしてしまい、申し訳ございませんでした。

スマホ会員に移られた方には、スマートフォンに身に着けたまま運動することができるアームポーチ、またはウエストポーチをプレゼントいたします!

どちらも数に限りがございますので、希望される方はお早めにスマホ会員にお申し込みください。また、スマホ会員への移行・継続の方には、健幸ポイントを300P付与いたします。スマホ会員のお申し込みは、LINEで「スマホ会員を希望します」とコメント願います。



活動量計の交換について

故障や紛失の際に中古の活動量計をお渡ししていましたが、お渡しできる活動量計が無くなりました。今後は健幸ポイント300P、または1,000円をお支払いいただければ、新しい活動量計をお渡します。