

# HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和4年6月17日発行 NO.3

暖かい日が増えてきて、外で運動をする機会も増えてきたかと思います。さて、6月20日(月)から今年度初めてのウォーキングラリーが始まります!今回はゴール達成までの距離が短いコースとなっていますので、ゴールを目指して皆さん頑張りましょう!ステキな景品もご用意していますよ!



ウォーキングラリー!

ロンドン編 6/20(月)~6/27(月)

健幸ポイント  
300p

ゴールした皆さまに健幸ポイント300Pと、ステキな景品をプレゼントします。期間は8日間、過去最短となっていますので、多くの方のゴールを期待しています!皆さん頑張ってください!

会員の方の中にはゴール歩数を大きく上回って歩かれる方もいますが、歩き過ぎるとかえって脚や膝に大きな負担がかかります。順位による景品の違いはありませんので、健康を害さない、無理のない範囲で歩きましょう!

- ・期間:6/20(月)~6/27(月)
- ・ゴール歩数:59,287歩(7,411歩/日)
- ・データ送信期限:7月4日(月)



あたらしい健康の駅ができました!

ソプラティコファンタジースクエア

アルティモール内にある子ども屋内遊技場「ソプラティコファンタジースクエア」の入口付近に、健康の駅を新設しました。歩数データの送信はもちろん、体組成の測定や、新規入会手続きも可能です。施設を利用しない方でも使用できますので、お気軽にお立ち寄りください!

ゴミの回収場所が変わりました!

クリーンウォーク大作戦を実施します!

健幸ポイント  
300p

7/3(日)にクリーンウォーク大作戦を実施します。前回同様、人との接触を出来る限り少なくするため、受付は行いません。

※詳しくは下記《当日の流れ》をご覧ください

なお、今回は同じ会場で「スポレク健康広場」というイベントも行いますので、是非こちらにもご参加ください!(詳細はチラシ参照)

また、当日ご参加いただける方で、健康くらぶ宣伝部のTシャツをお持ちの方は、この機会に着用していただき、健康くらぶのPRにご協力いただくと助かります!よろしくお願いします。

《当日の流れ》

- ①自宅からゴミ袋を持参し、自由にゴミ拾いをする。受付はありません。
- ②ゴミ回収場所(義経公園 or ひじり野公園)に職員がいるので、回収したゴミを捨てる。  
ゴミ回収時間 9:00~11:30(時間厳守)  
※時間外のゴミの回収は出来ません。
- ③可燃ゴミ処理券と飲み物を受け取り、終了となります。  
※家庭ゴミの持ち込みはご遠慮ください。  
※活動量計をお持ちいただければ、健幸ポイント300Pを付与します。

# HK ひがしかぐら健康くらぶ

事務局:東神楽町健康ふくし課 ☎ 0166-83-5431