

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和4年7月13日発行

NO.4

暑くなり、真夏日になる日も多くなっていますね。この時期は、暑い時間帯の運動は避けたいところ。そこでオススメしたいのが、朝ランニング!時間を確実に確保できるところや、気温が日中ほど上がらないところがポイント!また、朝から頭がスッキリして、1日のスタートを気持ちよく切ることができますよ!



ウォーキングラリー ロンドン編
ゴールを達成された方へ



ゴールを達成された方全員に、健幸ポイント300Pと、暑い季節に美味しい「東神楽そば」をプレゼントします。データの集計が終わり次第、個別にご案内しますので、お待ちください。



多くの方にご参加いただきました!
クリーンウォーク大作戦のお礼



7/3(日)に開催されたクリーンウォーク大作戦は、役場方面とひじり野方面、合計で約200名の方にご参加いただきました。回収したゴミは、両会場をあわせると約1350kg!ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

なお、今回お渡ししたポカリスエットイオンウォーターにつきましては、東神楽町と連携協定を結んでいる大塚製薬株式会社様から、熱中症対策の啓発の一環としてご提供いただきました。



作って!撮って!送って!



レシピの「つくレポ」を送ろう!

健幸ポイント
30p

今まで広報紙などに掲載されたレシピをご家庭で作り、写真と感想を送ってくれた方に対して、健幸ポイントを30Pプレゼントします!

※送っていただいた感想・写真などは、ニックネームとともに公表させていただくことがありますので、ご了承ください。

※過去のレシピはこちら➔



《イメージ》

- ①過去にご紹介したレシピの中から、自由に料理を作り、写真を撮る。
- ②健康くらぶLINEにて、写真にレシピ名と感想を添えて送信する。
- ③事務局で確認後、ポイントが付与される。
※ポイント付与は年度内一度限りとなります。

花まつりにブースを出します!

健幸ポイント
100p

8/7(日)の10:00~15:00に、花まつり会場で健康くらぶブースを設置します。ロコモ度チェック(※)や健幸輪投げなど、お子様から高齢の方までご参加いただける催しを用意していますので、ぜひお立ち寄りください。活動量計をお持ちいただければ、健幸ポイントも付与しますよ!
(※)足腰の筋力等の状態を簡単な検査で確認するもの

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