

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和4年8月16日発行

NO.6

先日行われた花まつりの健康くらぶブースですが、なんと200名近くの方に来ていただきました!ご来場いただいた皆さま、どうもありがとうございました!まだイベントを開催しづらい状況が続いていますが、皆さまと久しぶりに直接お話しをすることが出来て、事務局一同嬉しい気持ちになりました♪

2 1 3

一丸となって頑張りましょう!



市町村対抗の歩数イベントについて

9/23(金)～10/27(木)の期間で『四市町村歩数大決戦』の開催を予定しています。参加対象の方は、今年の4/1～8/23の間に1度でもデータを送信した方とさせていただきます。データを送信した方は、通常のウォーキングラリーと同様に自動的に参加となるため、申し込みなどは不要です。歩数大決戦の詳細については、後日あらためてお知らせします。

ちなみに東神楽町は、昨年度行われた中札内村と上士幌町、京極町との四町村歩数大決戦で2位に輝きました!今回は上士幌町が抜け、青森県むつ市が加わっての四市町村となりました。相手が変わっても私たちがやることは変わらず、毎日1歩1歩を積み重ねていくだけです!優勝を目指して、頑張りましょう!

いつものコースに飽きた…そんな時は!

ひがしかぐらジョギングコース8選



町民の皆さんの健康づくりをサポートさせていただくことを目的に、町内でのジョギングにオススメのコースをまとめた「ひがしかぐらジョギングコース8選」。魅力あるコースの数々を走ってみてください!



ご投稿いただきました!

健幸ポイント
50p

「くらぶ会員の声」をご紹介します!

健康くらぶに入会して数年、『面倒くさい』と思うことが『歩数稼げる!』と思えるようになりました。

こまめに片付けなどで自宅2階に上がったり降りたり、「後でやろう」と思うことを歩数を励みにしてすぐやれるようになりました!

生活の中の歩数と、ウォーキングの歩数との合わせ技で、より良い生活と健康を維持したいと思っています。

ペンネーム aiko

健康くらぶの活動を通して感じたことや気づいたこと、日常の中で心がけている健康に関することなど、どのようなことでも構いません!投稿いただいた方には健幸ポイント50pをプレゼントしますので、皆さまの投稿をお待ちしております!投稿はお手紙やLINEなど、どのような形式でも大丈夫です。

※ポイントは年度内1回限りとなります。

※紙面の構成上、表現の変更等を行う場合がございますので、ご注意ください。

※文字数は150～200字程度でお願いします。必要に応じ、添削する可能性があります。

※匿名やニックネームでの掲載も可能です。