

# HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和4年9月21日発行 NO.9

いよいよ四市町村対抗の歩数イベントが始まります。今年度も、チーム一丸となって頑張りましょう！平均歩数を競う戦いとなるため、データを送信されない方がいると0歩で計算されてしまいます。期間中は週に1度のデータ送信をお忘れなく！また、周りの会員さんへのお声がけもお願いします！

2 1 3

いよいよ始まります！

健幸ポイント  
300P

## 市町村対抗 歩数イベント

9/23(金)～10/27(木)の期間で『四市町村歩数大決戦』が開催されます。

ゴールを達成された方には、健幸ポイント300Pを付与するとともに、抽選で参加自治体の特産品をプレゼントします。

なお、前回の通信でもお知らせしましたが、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、R4に新規入会した方とさせていただきます。

### 【ウォーキングラリー 幕末京都編】

- ・期間：9/23(金)～10/27(土) 35日間
  - ・ゴール歩数：214,286歩(1日：6,123歩)
  - ・最終データ送信日：11月6日(日)
- ※週に1回はデータ送信しましょう！

フィットネス参加でポイントゲット！

健幸ポイント  
50P

ソプラティコの運動教室にご参加ください！

ソプラティコファンタジースクエアにおいて、第2・第4水曜日に、介護予防教室とフィットネス教室を実施しています。一度でもご参加いただいた方に、健幸ポイント50Pを付与いたしますので、ぜひご参加ください！(年度内一度限り)  
※詳細はチラシをご覧ください。

ゴミ回収場所にご注意ください！

健幸ポイント  
300P

クリーンウォーク大作戦を実施します！

10/1(土)にクリーンウォーク大作戦を実施します。受付は行いませんので、各自でゴミを自由に拾っていただき、回収場所にお持ちください。

※詳しくは下記「当日の流れ」をご覧ください

なお、今回は回収場所が義経公園とひじり野公園でしたが、今回の回収場所は**役場とふれあい交流館**となりますので、お間違いないようご注意ください。

また、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にご協力を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(役場 or ふれあい交流館)に職員がいるので、回収したゴミを捨てる。  
ゴミ回収時間 **9:00～11:00(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。