

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和4年12月28日発行

NO.14

連日雪が降り続き、除雪に精が出ますね。積雪が多いと、歩道と車道の境目が分かりづらくなるほか、歩道の幅が狭くなる、足元も滑るなど、危険がたくさんあります！運動の際は気を付けましょう。現在実施中のウォーキングラリーパブリ編は12/30(金)まで！データ送信期限は1/10(火)です！



新庁舎へお引っ越し！

重要!

役場の健康の駅が一時休止します

新庁舎への引っ越しに伴い、役場の健康の駅が一時使えなくなります。ご不便・ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

■役場の健康の駅 休止期間

12月29日(木)～1月10日(火)まで

※役場以外の健康の駅は通常通り使用できます

POINT



景品をゲットしやすくなりました！

朗報

年度末の景品交換について

年度末に行う健幸ポイントの交換で、今まで以上に景品をゲットしやすくなりました！ポイントは2月末までためられるので、少しでも多くの景品を獲得できるよう、頑張りましょう！

【旧】

2,000P以上⇒景品×1 3,000P以上⇒景品×2
4,000P以上⇒景品×3 5,000P以上⇒景品×4
6,000P以上⇒景品×5

【新】

1,200P以上⇒景品×1 2,400P以上⇒景品×2
3,600P以上⇒景品×3 4,800P以上⇒景品×4
6,000P以上⇒景品×5



コンシェルジュのレシピ！

つくレポをご紹介します！

健幸ポイント
30P

食べる人参ドレッシングを

つくってみました。人参と玉ねぎの甘さで、家族にも大好評！少しお酢を多めにし、野菜餃子のタレとして使ってみたところ、娘からも「また作って」とリクエストありました。素敵なレシピをありがとうございます！



ニックネーム しゅう

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。

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

LINE 会員登録QR

