

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和5年5月22日発行

NO.1

新年度の活動が始まって1か月半が経ちました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。日中は涼しい日が多いため、ウォーキングやランニングで心も体もリフレッシュしましょう!また、**会費納入期限は5月31日(水)まで**です!納付書を紛失された方は再発行できますので、事務局にお申し付けください。



皆さんの頑張りを讃えます!
健康くらぶアワードについて



皆さんの1年間の頑張りをたたえる「健康くらぶアワード」を実施します!皆さん、頑張りましょう!

- 【表彰項目】(表彰項目は変更になる可能性があります)
- ・年代別MVP ※ウォーキングラリー順位等を参考(子ども会員(中学生以下)、子ども会員を除く20代以下、30代、40代、50代、60代、70~)
 - ・大臣特別賞 ※特に輝いた方へ大臣からの特別賞!



データ送信時に300P付与します!
新規・継続ポイントについて



役場、総合体育館、ふれあい交流館、ソプラティコファンタジースクエアのいずれかの健康の駅で、活動量計またはスマートフォン(アプリ会員)をかざしてデータ送信すると、自動的に継続ポイント300Pが付与されます。年会費をお支払いいただいた場合でも、データを転送いただかなければポイントは付与されませんので、ご注意ください。また、データ送信は血圧計ではなく、体組成計のリーダーライターで送信しなければポイントが付与されません。

※アプリ会員の方は、アプリ内の歩数送信ボタンを押しても、継続ポイントは加算されません。必ずリーダーライターにかざしてください。



運動教室を開催します!

健幸ポイント
各**50p**

三澤健康食育コンシェルジュの運動教室です

■日時

- ①6月9日(金)10時~11時
- ②6月16日(金)10時~11時
- ③6月27日(火)10時~11時

■場所:ふれあい交流館 第2アリーナ

■内容:歩くための「ストレッチと運動」

■申し込み締め切り:6月2日(金)

■申し込み方法:事務局へ電話、またはLINE

■参加費(1回分):会員300円、非会員600円

■定員:各教室20名

■持ち物:ヨガマット(または大きいタオル)、飲み物、タオル



ウォーキングラリー!

屋久島編 6/1(木)~6/30(金)

健幸ポイント
100p

ゴールした皆さまに健幸ポイント100Pと、提携店で使用できるクーポン券をプレゼントします。今年度最初のウォーキングラリーとなりますので、ゴールを目指して頑張りましょう!

- ・期間:6/1(木)~6/30(金)
- ・ゴール歩数:160,000歩(5,334歩/日)
- ・データ送信期限:7月10日(月)



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