

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和5年6月23日発行

NO.2

過ごしやすい気候が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。ウォーキングラリー期間中ということもあり、活動量計を身に付けて運動されている方が多く見受けられ、事務局一同嬉しく思います！ウォーキングラリーもあと1週間です。まだゴールされていない方は、ラストスパート頑張りましょう！

ウォーキングラリー 屋久島編

健幸ポイント
100P

ゴールを達成された方へ

ウォーキングラリー屋久島編は6/30(金)までで、データ送信期限は7/10(月)となっています。今回のゴール特典は、健幸ポイント100Pと、提携店クーポンとなります。ゴールを達成された方には、7月中旬頃に個別にハガキにてご案内する予定ですので、よろしくお願いいたします。

講師は松田コンシェルジュです！

健幸ポイント
50P

野菜がたっぷり食べられる料理教室

参加希望の方はお申し込みが必要になります。

- 日時：7/11(火) 午前10時～12時30分まで
- 場所：ふれあい交流館 料理実習室・会議室2
- 対象：ひがしかぐら健康くらぶ会員または、入会希望者

※定員を超える場合は会員を優先します。

※定員に満たない場合は、非会員の東神楽町民も対象とします。

- 定員：16名 (申し込み締め切り：7/4(火))
- 参加料：会員：300円・非会員：600円
- 内容：講話及び調理実習、試食
- 持ち物：エプロン、三角巾、手拭き、筆記用具、飲み物、活動量計、参加料
- その他：健幸ポイント50Pをプレゼントします！

みんなの力でまちをきれいに！

健幸ポイント
300P

クリーンウォーク大作戦を実施します！

7/2(日)にクリーンウォーク大作戦を実施します。みんなでまちをきれいにしましょう！

※詳しくは下記「当日の流れ」をご覧ください

なお、義経公園では「スポレク健康広場」というイベントも開催されていますので、是非こちらにもご参加ください！（詳細はチラシ参照）

また、当日ご参加いただける方で、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にご協力いただけると助かります！よろしくお願いいたします。

「当日の流れ」

- ①自宅からゴミ袋、火ばさみ等を持参し、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（**義経公園** 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）**
- 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。

