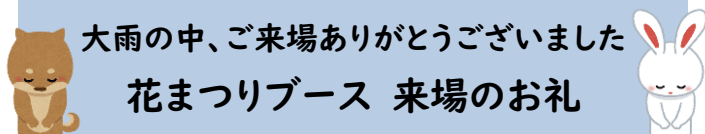


# HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和5年8月28日発行 NO.6

気温が高くなる日が続いています。普段は日中に運動している方も、涼しい時間帯に行くなど、熱中症にかからない工夫をしましょう。炎天下では、1時間に満たない運動でも、熱中症により亡くなる方がいます。熱中症を他人事と捉えず、体調管理の意識をしっかりと持ちましょう。



大雨の中、ご来場ありがとうございました  
花まつりブース 来場のお礼

大雨の中での開催となった花まつりですが、170名以上(うち会員81名)の方にご来場いただくことが出来ました!当日は健幸輪投げ&クイズや、第一生命株式会社さんによる脳トレなどを行い、大勢の方に楽しんでいただくことができました。ご来場いただいた皆さま、本当にありがとうございました!



期限を過ぎると使えなくなるので注意!  
クーポン券の利用期限について

- ・提携店 500円クーポン⇒**8月31日(木)まで**  
(ウォーキングラリー屋久島編 達成者への景品)
- ・やさい 300円クーポン⇒**9月30日(土)まで**  
(ベジたべるんピック 達成者への景品)

使用可能店舗はハガキに記載されていますので、ご確認ください。



いよいよ始まります!

健幸ポイント  
100p

2 1 3 四市町村対抗 歩数大決戦

ゴール達成者には健幸ポイントのほか、参加自治体の特産品が抽選で当たりますので、個人としてはゴールを、そして東神楽町としては歩数大決戦の優勝を目指し、一丸となって頑張りましょう!

※前回、前々回の通信でお知らせしましたが、

**7/10(月)~7/31(月)の期間中に1回でもデータを送信した方を歩数大決戦の参加者とさせていただきますので、ご承知おきください。**

【ウォーキングラリー パリ編】

- ・期間:9/1(金)~9/30(土) 30日間
- ・ゴール歩数:187,495歩(1日:6,250歩)
- ・最終データ送信日:10月10日(火)

※前回のウォーキングラリーで、期間中の歩数がゴール歩数に到達しているのに、データ送信の間隔が空いてしまったことから歩数がすべて反映されず、ゴールできなかった方がいました。  
**ウォーキングラリー期間中は10日分までしか歩数のデータが反映されませんので、こまめに送信するよう心がけましょう。**役場や体育館、ふれあい交流館などでのデータ送信が難しい方は、ローソンのLoppi、あるいはスマホ会員の方のアプリ『Health Planet Walk』であれば、24時間歩数の送信が可能となりますので、ご活用ください。

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