

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和5年9月15日発行 NO.7

早いもので、歩数大決戦もあつという間に折り返しを迎えます。東神楽町は現在2位となっており、1位のおつ市との差が少しありますが、残り半分頑張っていきましょう!さて、今回は森山病院さんとのコラボイベントのご案内があります。参加希望の方は申し込みが必要ですので、ご注意ください。

残り半分、頑張りましょう!
歩数大決戦 中間発表

現在開催中の歩数大決戦ですが、東神楽町は2位となっています!歩数大決戦は9/30(土)までとなっていますので、1位との差は開いていますが、残り半分頑張りましょう!東神楽町は、上位に入っている方も多いのですが、**未送信の方が多くいるため、全員の平均歩数が下がってしまっている状況です。**平均歩数の底上げには、現在未送信の方の協力が不可欠ですので、週に1度のデータ送信をよろしくお願いします!

順位	町村名	平均歩数
1位	おつ市	67,705歩
2位	東神楽町	51,805歩
3位	京極町	50,685歩
4位	中札内村	44,546歩

※9/12(火) 15:00 時点

連携協定締結記念事業!
森山病院とのコラボイベント!

フレイル予防に関する講演のほか、森山病院内のヘルスケアダイニングでのランチ、病院周辺のウォーキングなどを予定しています。参加希望の方は忘れずにお申し込みください。

※詳細はチラシをご覧ください



注意 故障や紛失に注意しましょう!
活動量計の取り扱いについて

最近、活動量計の交換や紛失で窓口に来られる方が増えています。健幸ポイント300Pか年会費と同額(1,000円 or 500円)を負担いただくことで新しい活動量計をお渡ししていますが、活動量計が4,000円以上するため、**このまま活動量計の交換が増えると、会員さんに負担していただく分を増やすことも検討しなければなりません。**活動量計の管理につきまして、今一度注意いただければと思います。恐れ入りますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

声をお聞かせください!
「くらぶ会員の声」を募集します!

活動を通した感想や意見など、内容は自由です。寄稿はお手紙やLINEなど形式問いません!

- ※ポイントは年度内1回限りとなります。
- ※投稿は通信などで紹介させていただきます。
- ※紙面の構成上、表現の変更等を行うことがございますので、ご注意ください。
- ※文字数は150~200字程度でお願いします。必要に応じ、添削する可能性があります。
- ※匿名可能です。寄稿の際にご希望をお伝えください。ニックネームでの掲載も可能です。