

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和5年10月17日発行 NO.9

朝晩の冷え込みが一層強くなってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。四市町村歩数大決戦の結果ですが、個人・チームの歩数をそれぞれ最終集計中ですので、もう少々お待ちください。



運動教室を開催します!

健幸ポイント
各**50**p

三澤健康食育コンシェルジュの運動教室です

■日時

- ①11月10日(金)10時~11時
- ②11月17日(金)10時~11時
- ③11月21日(火)10時~11時

■場所:ふれあい交流館 第2アリーナ

■内容:冬に向けた体づくり体操

~椅子に座ったストレッチや運動~

■申し込み締め切り:11月8日(水)

■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、活動量計(会員の方のみ)



健幸ポイントは毎年付与!

アプリ会員を募集しています

健幸ポイント
300p

スマホアプリ「Health Planet Walk」を使用したアプリ会員を募集しています。リーダーライターで従来通り体組成・血圧測定ができるほか、**スマホからいつでも歩数データの送信が可能**となります。

健康くらぶLINEのトーク画面から『アプリ会員への移行』のボタンを選択すると、移行の流れを確認いただけます。移行した方は年度末に健幸ポイントを付与するため、LINEにて必ずご連絡ください!

ゴミ回収場所にご注意ください!

健幸ポイント
300p

クリーンウォーク大作戦を実施します!

10/22(日)にクリーンウォーク大作戦を実施します。受付は行いませんので、各自でゴミを拾っていただき、回収場所にお持ちください。

※詳しくは下記「当日の流れ」をご覧ください

なお、前は回収場所が義経公園とふれあい交流館でしたが、今回の回収場所は**役場とふれあい交流館**となりますので、お間違いないようご注意ください。

また、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にご協力を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(**役場** 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)**
※時間外のゴミの回収は出来ません。
- ③可燃ゴミ処理券と景品を受け取り、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。



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