

# HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和5年11月6日発行

NO.11

来週からウォーキングラリーが始まります!ゴール達成までの歩数が少ない設定となっていますので、普段なかなかゴール出来ない方も、健幸ポイント&クーポン券目指して頑張ってください!

## 【再掲】運動教室のご案内

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

- 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!



ウォーキングラリー!

健幸ポイント  
**100p**

ロンドン編 11/13(月)~11/26(日)

ゴールした皆さまに健幸ポイント100Pと、提携店をご利用いただけるクーポン券をプレゼントします。目標歩数が少なめとなっていますので、多くの方のゴールを期待しています!

・期間:11/13(月)~11/26(日)

・ゴール歩数:59,287歩(4,235歩/日)

・データ送信期限:12月6日(水)



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



今年度のNo.7の通信でもお知らせしましたが、活動量計の交換や紛失で窓口に来られる方が多くいらっしゃいます。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、**このまま交換が増えると、会員さんに負担していただく費用を増やさなければならない可能性もあります。**あるいは、スマートフォンの普及が進んでいることから、**健康くらぶの活動を、アプリ会員を中心とした活動にシフトすることも検討しております。**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ので、恐れ入りますがご理解・ご協力をよろしくお願い致します。