

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和6年5月20日発行 NO.2

令和6年度の会費納入期限は**5月31日(金)**までとなっていますので、まだお支払いいただけない方は、期限内の納付にご協力ください。また、納付書を紛失された方は再発行ができますので、事務局までお申し付けください。さて、6月から今年度最初のウォーキングラリーが始まります！

運動教室を開催します

健幸[※]以外
各**50P**

三澤健康食育コンシェルジュの運動教室です

■日時

- ①6月11日(火)10時~11時
- ②6月18日(火)10時~11時
- ③6月25日(火)10時~11時

■場所:ふれあい交流館 第2アリーナ

■内容:ストレッチでからだを整えよう

~歩くための体づくり~

■申し込み締め切り:6月4日(火)

■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(大きいタオルでも可)、飲み物、タオル



今年度最初のウォーキングラリー!

健幸[※]以外
100P

幕末江戸編 6/1(土)~6/30(日)

ゴールした皆さまに健幸ポイント100Pと、提携店で使用できるクーポン券をプレゼントします。今年度最初のウォーキングラリーとなりますので、ゴールを目指して頑張りましょう!

- ・期間:6/1(木)~6/30(金)
- ・ゴール歩数:210,000歩(7,000歩/日)
- ・データ送信期限:7月10日(水)



活動の幅が広がりました!

健幸[※]以外
300P

ウェアラブル端末との連携方法について

使用端末に対応するアプリとHealthPlanetのアプリの間で、歩数が同期できます。詳しい連携方法を健康くらぶHPに掲載しましたので、QRコードよりご確認ください。ご不明な点は事務局へお気軽にお問い合わせください。



【使用可能デバイス】

・Apple Watch ・GARMIN ・Fit bit

アプリ会員の体組成・血圧測定方法

アプリ会員の方が体組成の測定を行う際、スマホのBluetooth機能を用いた方法のほか、「Health Planet」または「Health Planet Walk」のアプリ内で表示されるQRコードを、健康の駅にある端末に読み込ませる方法があります。

各健康の駅に使用方法の説明を掲示しましたので、体組成や血圧の測定をされるアプリ会員の方は、健康の駅にて使用方法をご確認ください。

健康くらぶ文庫をご利用ください!



年度末に引き換えられなかった健幸ポイントは「寄付」という形で、毎年書籍購入費に充てられています。新たに書籍を購入しましたので、ぜひご利用ください! R5 購入図書⇒



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