

# HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和6年10月22日発行

NO.10

## 歩数大決戦が終了しました

健幸ポイント  
300P

昨年度は2位で悔しい思いをしましたが、今回は見事優勝することが出来ました！皆さま、本当にお疲れ様でした。ゴールを達成された方には健幸ポイント300Pを付与するほか、抽選で参加町村の特産品やタニタグッズをプレゼントします。なお、当選はハガキの送付をもって代えさせていただきます。

順位	町村名	平均歩数	ゴール人数
1位	東神楽町	210,798歩	237人/446人
2位	京極町	180,006歩	81人/161人
3位	中札内村	164,568歩	260人/715人

## 花咲くリハビリ体操健康塾 in 森山会場

毎月第3土曜日の9:45~11:45に、森山病院にて理学療法士の方を講師として講話や体操を行うイベント「花咲くリハビリ体操健康塾」が開催されています。運動の習慣化を目標とする方や、腰痛や肩こり予防、手術後のリハビリをしたい方など、幅広い方に参加いただける内容となっていますので、興味のある方は参加されてみてはいかがでしょうか。

※詳しくは別添チラシをご覧ください。

※お申し込みは健康ふくし課ではなく、下のいずれかの方法で森山病院予防医学センターに直接お申し込みいただく必要がありますので、ご注意ください。

- ・電話:0166-55-3388(月~金 9~16時)
- ・E-mail:Kaigoyoborh@moriyama.or.jp
- ・公式LINEのID:@258cievw

## 森山病院バスツアーが開催されました

10月15日(火)に、2度目の森山病院バスツアーを実施しました！森山病院の理学療法士の先生などから、フレイル予防などに関する講演をいただいて学びを深め、その後、病院内のヘルスケアダイニングにて「想いやりランチ」を試食しました。ランチのあとは、「メディカルフィットネスサニタス24」を見学後、参加者全員で紅葉のきれいな北彩都エリアをウォーキングしました。天候にも恵まれ、とても楽しくツアーを終えることができました。



## 運動教室を開催します

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8日(金)10時~11時
- ②11月15日(金)10時~11時
- ③11月22日(金)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:11月1日(金)

■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

