

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和6年11月13日発行 NO.12

今月のウォーキングラリーも、あっという間に折り返しですね。寒い日が多いですが、毎日歩数を積み重ねてゴールを目指しましょう!今回の通信は、からだカルテやアンケートについてのお知らせです。


ウォーキングラリー実施中です!

健幸[※]イ[†]外
100P

長崎編 11/1(金)~11/30(土)

- ・特典:100 健幸P + 提携店クーポン
- ・期間:11/1(金)~11/30(土)
- ・ゴール歩数:222,000 歩 (7,400 歩/日)
- ・データ送信期限:12月10日(火)

※週に1回はデータ送信をしましょう!

 からだカルテを活用しましょう!


測定結果や歩数のほか、ウォーキングラリーの順位等も確認出来ます。タニタ食堂のレシピなど暮らしに役立つ情報満載ですので、ぜひご覧ください。ご不明な点等ありましたら事務局まで。



↑ 測定データは10年分残ります

↑ 健康コラムやショートドラマも

↑ 毎週月曜日に更新! タニタ食堂のレシピ

 「くらぶ会員の声」をご紹介します!

「3町村歩数大決戦」、第1位おめでとう!ついに念願かないましたネ。ひがしかぐら健康くらぶの会員の総力の結果。82歳の私も今年こそは、と毎日平均3万歩(午前1万歩、午後1万歩、夜1万歩)で、計905,228歩で全体の第3位と貢献することができ、ホットひと息ついたところですが、すぐ長崎編へ突入。ゴール目指してLet's go!「ウォーキング 健康(幸) 寿命をのばす 宝石箱!」そして会員も増やしましょう。

ニコニコ爺さん(林 繁美)



健康くらぶLINEで配信します
アンケートにご協力ください

健幸[※]イ[†]外
300P

内容:自身の運動習慣と健康くらぶについて②
期間:11月15日(金)12:00~

11月24日(日)23:59まで

その他:アンケートは二つあり、両方答えていただいた方で「アンケートに回答しました」とコメントいただいた方には、**300健幸Pをプレゼント**します!所要時間は二つ合わせても5分程ですので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします!

※片方の回答ではポイントは付与されませんので、ご注意ください。

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