

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和 6 年 11 月 20 日発行

NO.13

あっという間に冬らしくなりましたね❄️雪で歩道が狭く、また滑りやすくなっていますので、ウォーキング等を行う際は足元に十分注意しましょう!ウォーキングラリー長崎編の終了まで、あと 10 日です!

期間限定!獲得ポイントがアップします!

12月~2月は 6,000 歩で 5P!

POINT



現在 4,000 歩と 8,000 歩でそれぞれ 5P の健幸ポイントが付与されていますが、**12/1(日)~2/28(金)の期間は 6,000 歩でも 5P 付与します!**この期間にポイントをたくさん稼ぎましょう!



「くらぶ会員の声」を紹介!

健幸ポイント
50P

健康くらぶを通して、毎日一歩でも多く歩く。体力づくりだけではなく、町をきれいにするクリーン大作戦など歩いていてもきれいな町気持ち良いですね。時々つらいと思うときもありますが、市町村対抗ラリーなど個人戦はもとより、町民一体で勝ち取ることの喜びもひときわでした。イベントを考えていただいている皆さんにも感謝です。次は、ウォーキングラリーながさき編。一人じゃない、みんな頑張っていると思うと張り合いもでます。

テッド

今年 4 月にスタートしたばかりなのですが同じ年代の方がどれくらい頑張っているかなどが分かり励みになります。個人の目標は 5,000 歩ですが可能な時は 8,000 歩以上を目指しています。ウォーキングラリーも毎回楽しみにしています。

シバ

健康くらぶに入会してから、今までもウォーキングしていましたが、より、一層機会が増えました。雨の日は傘さしながら大変だし、冬も転ばないよう気をつけてあるきます、ラリーも楽しいし、一番にはなれないけど少しでも順位が上がると嬉しいです。クラブのイベントも毎回楽しみにしています。長崎がんばります。歩いて歩いて健康寿命のばすぞ。

みちよば〜

ウォーキングラリー実施中です!

健幸ポイント
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!



健康くらぶLINEで配信中!

健幸ポイント
300P

アンケートにご協力ください

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



両方回答のうえコメントいただければ 300P! ご協力、よろしくお願いします!

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