

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和7年1月16日発行

NO.16

新年あけましておめでとうございます。今年も皆さまが『健幸』に過ごせるよう、事務局一同努めてまいりますので、本年もよろしくお願いいたします。寒い日が続きますが、元気に歩数を増やしましょう！



健康くらぶ川柳を発表します

健幸P 100
50P

【優秀賞】

あと少し 踏みしめ歩く 滑る道 [けいちゃま]

【投稿作品】

目立ってこ ピカピカ付けて 夜ウォーク
[偽名 奈乃代]

毎日が 心はずむよ なんぼかな [みちよばー]

ずるいかな？ 滑る日小幅で 稼ぎます [タァ坊]

あと何歩 毎日歩くよ 8000歩 [たかっち]

すれ違う いつもと同じ 息づかい [awaMORI]

そよ風に 足取り軽く 8000歩 [るるる]

新雪に 足跡刻む 爽快に [ゆーみん]

晴れてるね 忘れず持って 出かけよう [テッド]

歩いても なんて落ちない 体脂肪 [ハッチャン]

気にかかる 地域経済 漏れバケツ
[ニコニコ爺さん]

バドは無理 仲間でグルグル 体育館 [カラット]

不携帯 活動量計 歩数なし [ろくすけ]

健幸ポイントは後日付与いたします。

投稿いただいた皆さま、ありがとうございました！



お年玉イベントに当選された方へ
景品の引き換えにつきまして



イベント達成者の方から抽選で100名の方に、景品の引き換えハガキを送りますので、期日までに引き換え願います。

※ご都合が合わない方は事務局へ連絡願います。



「くらぶ会員の声」を紹介！

健幸P 100
50P

日々、ジム通いをしながらルームランナーを活用しています。目的は、健康管理として実施していますが、活動量計のおかげで目標ができて助かっています。これからも健康管理の一助として活用していきます。

ろくすけ

健幸ポイントの獲得期限につきまして

健幸ポイントが貯まるのは2月28日(金)までの活動分となり、データ送信期限は3月10日(月)までとさせていただきます。残り1か月半ですが、ラストスパート頑張りましょう！

また、健康診断の結果をご提出いただくことで500健幸Pを獲得することが出来ます！まだご提出いただいていない方は、忘れずにご提出ください！LINE会員の方は、お名前と受診日、診断結果が分かる画像を送信頂いても大丈夫です。

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