



袋井市健康経営チャレンジ事業所

ふくろい

# #2961 健康UP↑通信

VOL.18

発行:令和2年9月25日

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

## #2961 ウオーク! がリニューアルしました



期間限定! 7/20~10/30  
付与ポイント数 2倍!



登録方法等については、  
こちらをご確認ください。



### 新たに追加した機能

「新しい生活様式」の実践項目を追加!

- ①体温の入力 1P/日
- ②行動履歴の入力 1P/日
- ③新しい生活様式の基本となる3項目の実践入力 1P/日
  - ・ソーシャルディスタンス(身体的距離)の確保
  - ・マスクの着用(屋外等状況に応じてマスクを外しましょう)
  - ・手洗いの実施(30秒程度かけて水と石けんで丁寧に)

実践項目の達成でポイント獲得(限定期間中は、獲得ポイント2倍)

### グループ機能を活用しよう!

家族や友人、職場の仲間などとグループを作成することができます。

グループ内のメンバーの歩数を見て、楽しく競い合いながら取り組んでみませんか。

### 獲得ポイントの交換やミニゲームも

市内公共施設への寄付や登録店舗のクーポン券等に交換ができ、Web上で交換手続きが可能です。

また、サイコロを振って、すごろくのミニゲームが楽しめます。

### 体を動かしてストレスと上手につき合おう

## 「こころと体の健康教室」を開催します

こころと体の両面からの健康づくりをテーマに、ストレスを和らげる効果が期待できるアロマを活用した運動や呼吸法を行います。

- 開催日: 11月7日(土) 午後1時30分~3時
- 場所: はーとふるプラザ袋井1階・大ホール(袋井市久能2515-1 総合健康センター)
- 対象者: 市内在住・在勤の18歳以上の方
- 定員: 25人(申込者多数の場合、初回参加者を優先)
- 参加費: 500円
- 申込: 住所・氏名・年齢・電話番号を下記担当まで電話・メールでお申込ください。  
【申込期間: 10月16日(金)~23日(金)】

連絡先: 袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

住所: 〒437-0061 袋井市久能2515番地の1

電話: 0538-84-6127 E-Mail: kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp