

参加者募集

無料!

ヘルスチャレンジは誰もが気軽にできる健康づくりの取り組みです。認知症予防に繋がる生活習慣を意識して、健康寿命を延ばしていきましょう！4つのチャレンジコースから自分でできるコースを選び、2か月間の目標を決めてチャレンジカレンダーに実施状況を記入していきます。チャレンジ終了後は感想を書いてチャレンジカレンダーを提出すると記念品がもらえます。友達やご家族を誘って、みんなで健康づくりをしませんか？

申込期間

7月 1日～随時受付

チャレンジ期間

10月 1日～11月30日

チャレンジカレンダー提出

12月15日(金)締切

4つのコース

1 すっきり頭の体操コース



『クロスワードパズル』『数独』『間違いさがし』『音読』などにチャレンジするのも良いですね。仲間で集まって『囲碁』や『将棋』をしたり、『歌を歌うこと』も認知症予防に効果的といわれています。

2 おいしい食卓コース



『減塩』を意識したすこしお生活をしてみましょう。『野菜たっぷり』を心がけ、バランスの良い食事づくりでおいしく食べて健康になりましょう！『30回以上噛んで食べる』など習慣づけるのもおすすめです。

3 いきいき運動コース



手軽にできる『ラジオ体操』や班会でも行える『ころばん体操』など運動をしてみましょう。また、毎年人気のウォーキングコースは3種類
①東京マラソンコース
②箱根駅伝コース
③東海道五十三次コース

4 マイチャレンジコース



自分だけの特別なコースを設定してください。『しっかり歯磨き』『毎日の体重チェック』『禁煙チャレンジ』『休肝日をつくる』など取り組みやすい内容でチャレンジしてみましょう！

北多摩中央医療生活協同組合 TEL 042-382-9112

〒184-0004 小金井市本町1-17-10

FAX 042-382-9107

*お申込み・お問い合わせは北多摩中央医療生活協同組合（健康づくり委員会）までお願いいたします。

ヘルスチャレンジ2017の取り組み方

あなたにぴったりのコースをお選びください。

1 コースを選んで申し込み

- ◇参加申込書にご記入ください。
- ◇参加申込書を切り取り、本部または事業所へ提出してください。
- ◇本部のFAX (042-382-9107) でも受付いたします。

2 チャレンジカレンダー受け取り

- ◇参加申込書を提出していただいた方にはチャレンジカレンダーを含む資料を送付またはお渡しします。
- ◇ウォーキングコースは実際に歩いた距離を地図に置き換えて行います。選んだ方には該当するコース資料をお渡しします。

3 チャレンジスタート!

- ◇目標を立てましょう!
- ◇実行した日にはカレンダーに○印や距離(歩数)をつけましょう。
- ◇空きスペースはご自由にお使い下さい。

4 チャレンジ終了! チャレンジカレンダーの提出

- ◇2か月間、お疲れ様でした!
- ◇チャレンジ終了後は、感想や意見を記入し提出していただきます。
- ◇締切日までに提出していただくと、記念品がもらえます。

-----キリリ線-----

ヘルスチャレンジ2017<参加申込書> 申し込み日 年 月 日

名前	住所(〒 -)	
電話番号	年齢	支部名
	才	支部
チャレンジコース番号	<ウォーキングコースを選んだ方> ①東京マラソンコース ②箱根駅伝コース ③東海道五十三次コース 該当コースを○で囲んで下さい。	[取扱い・使用欄] 受付場所) 扱い者名)

※ご記入いただいた個人情報は、ヘルスチャレンジ以外には使用いたしません。