

# 参加者募集!

無料



## ヘルスチャレンジ 2019

ヘルスチャレンジは気軽にできる健康づくりの取り組みです。7つのチャレンジコースから自分で出来るコースを選んで2ヶ月間楽しくチャレンジしてみましょう!

- 申込期間 8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〆切 12月13日

### チャレンジ7コース

- ① 頭の体操**  
チャレンジ内容(例) 読書、音読、クイズ、パズル、おしゃべり、折り紙など
- ② 食事**  
チャレンジ内容(例) しっかり噛む、たっぷり野菜、減塩(すこしお)など
- ③ 運動**  
チャレンジ内容(例) ストレッチ、ヨガ、体操、太極拳、吹き矢、山歩きなど
- ④ 山手線ウォーキング(初心者)**  
山手線1周を歩いたつもりでウォーキング。初心者におすすめの35km。
- ⑤ 箱根駅伝ウォーキング(中級者)**  
お正月の風物詩、箱根駅伝のコースを2か月で歩いてみましょう! 218km。
- ⑥ 東海道五十三次ウォーキング(健脚者)**  
東海道の53ヶ所の宿場を通過し、京都を目指します。495.5kmです。
- ⑦ マイチャレンジ**  
チャレンジ内容(例) 歯みがき、血圧測定、体重測定、休肝日を設けるなど

キリトリ線

## チャレンジカレンダー10月

日	月	火	水	木	金	土
記入例	○	1	2	3	4	5
歩数、距離	5000歩					
累計 "	12000歩					
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



### 【FAXをご使用の方へ】

参加申込書・結果報告をFAXする際は、A4サイズ(用紙を半分  
に切った状態)で下記へ送ってください。  
お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

北多摩中央医療生活協同組合・健康づくり委員会  
〒184-0004 小金井市本町1-17-10  
TEL: 042-382-9112  
FAX: 042-382-9107

 北多摩中央医療生活協同組合・健康づくり委員会  
〒184-0004 小金井市本町1-17-10  
TEL 042-382-9112 FAX 042-382-9107

# チャレンジカレンダー11月

日	月	火	水	木	金	土
		記入例	○	×	1	2
		歩数、距離	5000歩	3000歩		
		累計 "	12000歩	15000歩		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 《ヘルスチャレンジ2019・結果報告》

名前							
年齢	歳	性別	男・女				
住所	〒						
電話番号	( )						
チャレンジコース (○で囲む)	① 頭	② 食事	③ 運動	④ 山手線	⑤ 箱根	⑥ 東海道	⑦ マイ
結果・感想	チャレンジ目標：						

あなたにぴったりのコースをお選びください。

## ヘルスチャレンジ2019の取り組み方

①

### 申し込み

- ・チャレンジ目標を決めてコースを選択。申込書にご記入の上、本部または事業所へ提出して下さい。TEL、又はFAXでも受付します。

②

### ウォーキングコースは資料が届きます！

- ・ウォーキングコースは実際に歩いた歩数または距離を地図に置き換えて行うコースです。初心者・中級者・健脚者のコースに分かれています。

③

### 10月から2ヶ月のチャレンジスタート！

- ・実行した日はカレンダーに○印や歩数（距離）を記録しましょう。空きスペースはご自由にお使いください。



④

### 結果報告

- ・2ヶ月のチャレンジ終了後はカレンダーに感想を記入して切り取り、12月13日までに提出しましょう。結果報告をFAXしてもOKです！
- ・締切日までに提出すると記念品がもらえます。

北多摩中央医療生活協同組合 TEL 042-382-9112 FAX 042-382-9107

キリトリ線✂

《ヘルスチャレンジ2019・参加申込書》 申し込み日 2019年 月 日

名前	選んだコースに○印をつけましょう ▶ ○
住所 (〒 - )	①頭の体操コース
	②食事コース
	③運動コース
電話番号 ( )	④ウォーキング・山手線コース
年齢 才	⑤ウォーキング・箱根駅伝コース
支部名 支部	⑥ウォーキング・東海道五十三次コース
【取扱い】日付 ( / ) 受付者 ( )	⑦マイチャレンジコース

※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。

キリトリ線✂