

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