



2023健康チャレンジにとりくみましょう

健康増進を促す！ 2023

健康チャレンジ

国民福祉生活の気運にできる健康づくり

参加費 無料！

健康習慣

- ① 生活習慣病を予防する
- ② 生活習慣病を予防する
- ③ 生活習慣病を予防する
- ④ 生活習慣病を予防する
- ⑤ 生活習慣病を予防する
- ⑥ 生活習慣病を予防する
- ⑦ 生活習慣病を予防する
- ⑧ 生活習慣病を予防する
- ⑨ 生活習慣病を予防する
- ⑩ 生活習慣病を予防する
- ⑪ 生活習慣病を予防する
- ⑫ 生活習慣病を予防する

アンケート提出締切 2024年1月20日

とりくみ期間 9/20~12/20 の 60日間

チャレンジ12コース

1. 生活習慣病を予防する
2. 生活習慣病を予防する
3. 生活習慣病を予防する
4. 生活習慣病を予防する
5. 生活習慣病を予防する
6. 生活習慣病を予防する
7. 生活習慣病を予防する
8. 生活習慣病を予防する
9. 生活習慣病を予防する
10. 生活習慣病を予防する
11. 生活習慣病を予防する
12. 生活習慣病を予防する

目標：わたしは◯コース

にチャレンジします

今年も気軽にできる健康づくり・健康チャレンジで、生活習慣を変えるきっかけに！
参加者全員に歯ブラシ差し上げます。また60日達成者の中から抽選で豪華商品が当たります。

お知らせ

- 9/19 (火) 13:30~15:30 キックオフ集会・バイオリン演奏会 **るるぶにて**
- 9/26 (火) 13:00~15:00 折紙サークル **るるぶにて**
- 10/17 (火) 13:30~15:30 **るるぶカフェ・森永乳業試食会など** **るるぶにて**
- 10/21 (土) 9:30~12:00 ブロックウォーキング 観音寺古墳巡りコース



健康づくりのきっかけに

手配りさんをしてみませんか！（募集中）
みんなの健康を2ヵ月に1回配って頂ける方
募集しています。自宅周辺を5軒ほどから
お願いしています。（要相談）
年に一度、ささやかなお礼をさせていただきます



ボランティア
募集中

支部活動などをちょっとだけ
お手伝いして下さる方も募
集しています。

連絡先: 国重(090-9559-5816)
大林(090-6285-8105)