

チャレンジ

コース紹介



私は 月 日

より2ヶ月間

をチャレンジします!!

さわやか運動 コース



- ① 歩数計を付け1日の歩数を記録する
- ② 1日1回ラジオ体操やテレビ体操など健康体操をする
- ③ 1日3回開眼片足立ちを1分間ずつ行う

タバコとお酒 コース



- ④ お酒ひかえめ、週2日の休肝日
- ⑤ きっぱり禁煙

元気モリモリ 食生活コース



- ⑥ 塩分控えめ、週5日減塩を意識する。
- ⑦ 野菜たっぷり、1日350gの野菜を摂る。

体重計のる だけコース



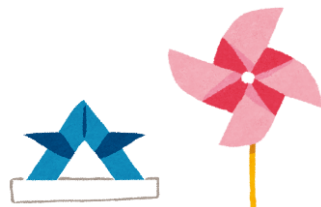
- ⑧ 週5日以上、朝晩に体重を測り記録する

血圧測定 コース



- ⑨ 週5日以上同じ時間に血圧を測り、記録する

脳いきいき コース



- ⑩ 週4日以上、脳の若返りや体操をする(クイズ・折り紙・音読・人と話をする・班会に参加する 等)

歯磨き 口の健康 コース



- ⑪ 1日1回以上しっかり汚れを落としきる歯磨きをする
- ⑫ よく噛んで食べる

フリーコース



- ⑬ 自分で目標を設定し、記録する

私の目標は…

申し込み方法

取り組みたいコースの番号を選びます(2つまで)



この用紙の裏についている申し込み用紙に必要事項を記入します



申し込みます。窓口・電話・ファックス・郵送でも可能です。

ぜひご参加下さい