

2020年 9月

# 中筋かわら版

お家時間を有効活用!

## けんこうチャレンジ 2020

好きなコースを選んでチャレンジしてみよう!  
健康的な生活習慣が身につくよ

～とくみ期間～

おとな

7月～10月の  
うち30日また  
は60日間

子ども

7月～10月  
のうち30日  
間

### トレーニングメニュー



家でできるストレッチです  
是非やってみませんか...

④大腿前側の筋

くまの体操

広島医療生協

## 中筋支部

〔健康まちづくりセンター〕

☎879-8124/担当 力石



### 1 チャレンジコースと 期間を決める

月の途中から始めても、続けてで  
きなかった日があってもOKです。



### 2 チャレンジする

7月から10月のうちの30日間、  
もしくは60日間チャレンジする。



### 3 報告カードを提出する

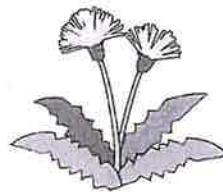
ポストへ投函、または所属の協同  
組合へ提出。



結果を報告カ  
ードで出して頂  
いた中から、抽  
選で記念品を  
プレゼント!



どなたでも参加できます



健康づくりと

お楽しみひろば

は、休みますが  
再開するときにはまた  
元気で会いましょう