

健康チャレンジ2022

右の3つのコースの中から
今回チャレンジして達成を
めざすコースを1つ選んで
挑戦しましょう！
※可能な方は2つ、3つでもOK！



日 月 火 水 木 金 土

	記入例 →	8,500歩	〇〇さんと 談笑する！	ラジオ体操		1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



日 月 火 水 木 金 土

		1	2	3 文化の日	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28	29	30			

お手持ちの手帳やカレンダーを
ご利用いただいてもOKです！

よくがんばりました!!

私のチャレンジ目標

- チャレンジするコースを○で囲みましょう
1 (ウォーキング) 2 (おしゃべり) 3 (チャレンジ)
- コース3のチャレンジ内容

コース

今年もやるよ…



ウォーキング!

10月～11月の合計が**40万歩以上**で
目標達成です！
※1日平均7,000歩が目安になります。



コース

毎日誰かと会って…



おしゃべりしましょう!

10月～11月、どんな話でもいいので
誰かと会っておしゃべりしましょう。
※毎日“心の健康”を意識しましょう!



コース

私が決めた…



健康チャレンジ!

昨年同様、2カ月間で達成する内容の
目標を自分で決めて挑戦しよう!

- ラジオ体操を毎日 ■ ストレッチを毎日
- 禁酒 ■ 禁煙 などなど…



2022 特別企画 キッズチャレンジ

友の会員さんのご家族の、小さいお子さん(小学生以下)も一緒に参加しましょう! お子さんと親御さん(おじいちゃん、おばあちゃん)とで一緒に考えて、ひとつの目標を決めてがんばってみよう!

期間中に**30回**がんばったら…

キッズチャレンジ達成賞!

★全員に図書カード(500円)をプレゼント★

たとえば♪

- 朝晩のハミガキ ● おうちのお手伝い
- 一緒にウォーキング などなど…



結果をハガキに記入して提出しましょう!
※このカレンダーは提出しなくてOKです。



氏名	性別	生年月日	チャレンジコース
			1 2 3 キッズ
			1 2 3 キッズ
			1 2 3 キッズ
			1 2 3 キッズ

所属支部	
電話番号	

● チャレンジ<コース・3>の内容

● チャレンジ<コース・キッズ>の内容

氏名	チャレンジ結果			
	1	2	3	キッズ
				達成・できなかった
				達成・できなかった
				達成・できなかった
				達成・できなかった
				達成・できなかった
				達成・できなかった

キ
リ
ト
リ