



料金受取人払郵便

松本郵便局承認
6094

差出有効期間
2024年8月
24日まで

郵便はがき

3 9 0 8 7 9 0

松本市巾上 9-26

松本協立病院内

中信健康友の会

健康チャレンジ係 行



参加申込書 締切 9月25日

差出人

住所	
氏名	



料金受取人払郵便

松本郵便局承認
6095

差出有効期間
2024年8月
24日まで

郵便はがき

3 9 0 8 7 9 0

松本市巾上 9-26

松本協立病院内

中信健康友の会

健康チャレンジ係 行



結果報告書 締切12月20日

差出人

住所	
氏名	



健康チャレンジ 2022

参加方法

1 チャレンジコースを選択!

3つのコースからチャレンジする目標を決めましょう。最低1つ、もちろん3つ挑戦してもOKです!

小学生以下のお子さんが参加するキッズチャレンジは、チャレンジに参加する**会員さんの家族が対象**になります。会員さんのチャレンジと一緒に申し込みをお願いします。



2 申込書を提出! 締切 9月25日

参加申込書を切り取り、必要事項を記入して友の会事務局へ。
FAXまたはポストに投函してください。

3 チャレンジ期間!

10月1日~11月30日の2カ月間、目標達成に向けてチャレンジしましょう!



4 報告書を提出! 締切 12月20日

結果報告書を切り取り、記入したら友の会事務局へ。
FAXまたはポストに投函してください。
途中でリタイアしてしまってもいいので必ず提出しましょう!



**インターネットでも
申し込み & 結果報告ができます!**

URLまたはQRコードで健康友の会のホームページを開き、案内にしたがって各項目を入力して送信してください。



<http://www.chushin-miniren.gr.jp/friend/>



中信健康友の会

健康チャレンジ 2022

参加費
友の会員は
無料



今年の秋もやります
健康チャレンジ!
家族みんなで元気になろう!



参加者にはもれなく贈呈
達成賞 または **参加賞**

チャレンジ期間
10月1日~11月30日



【連絡先】 中信健康友の会 事務局

TEL:0263-32-9033 FAX:0263-32-7655

