

いつまでも  
健やかに!

第5回

# 気軽に♪ 健康チャレンジ

エントリー受付：9月1日より末日まで

昨年は550名がエントリー、329名が達成!

チャレンジ期間：10～12月中の8週間

## チャレンジ・メニュー

- ① 体重計のるだけダイエット  
健康管理の第1歩!
- ② これを機会に禁煙  
一度チャレンジ、あきらめずにチャレンジ
- ③ 歯っぴい歯みがき  
習慣づけていつまでも美味しく食事を
- ④ いきいき元気体操  
心と身体を軽く!筋力は衰える前に貯筋
- ⑤ ウォーキング和歌山編  
今年は那智の滝めざしマップに印しながら
- ⑥ 自由チャレンジ  
目標を自分で決められるのがうれしい

対象：平和会健康友の会会員さまと同居家族様

この機会に入会して  
あなたもチャレンジ

達成された方には図書カード  
達成できなくても全員に参加賞



メニューを選んで、エントリー用のハガキに必要事項を記入します

↓  
エントリー用ハガキを返送すれば、記録用紙をもらえます

↓  
★ 8週間チャレンジを続けて記録用紙を提出すると…

↓  
記念品、参加賞を贈呈します

## 平和会健康友の会

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1 電話・FAX 0742(45)4707

# 今年も 気軽に♪ 健康チャレンジ メニュー一覧

チャレンジ期間：9～12月中の8週間  
エントリー受付期間：9月末日

## ②これを機会に禁煙



一度チャレンジ、あきらめずにチャレンジ

不安な方には禁煙外来がおすすめ(とみお診療所)  
達成の目安：期間中 39 日以上禁煙できたら

## ④いきいき元気体操

心と身体を軽く！ 筋力は衰える前に貯金が大事

達成の目安：種目を問わず、週に 4 回、計 32  
回以上できれば

「手引き」進呈

## ⑥自由チャレンジ

目標を自分で決めて挑戦

例：三食きっちり食べる、ジョギング0km、煙草を減らす、…

達成の目安：目標の 7 割



## ①体重計のるだけダイエット



健康管理の第一歩！

達成の目安：期間中 39 日以上  
できたら

## ③歯っぴい歯みがき

歯みがきの習慣が大事

達成の目安：期間中 39 日  
以上みがけたら



## ⑤ウォーキング和歌山編

那智の滝めざして楽しく！マップ上に印しながら

達成の目安：白浜まで到着できたら



## 講習会「いきいき元気体操」

9月30日(水) 午前10時～12時 吉田病院南棟大会議室

高齢者の方には不可欠な筋力アップ。健康チャレンジの実施にあたり、講習会を開催します。

## 失敗してもらえらる参加賞をはげみに いつのまにかダイエット

毎回挫折。でも失敗してもらえらる参加賞をはげみにチャレンジするうち、真剣に食事にも気を付けるようになり、体重はいつのまにか減り始め、この1年余で 85 kg から 77 kg に 7 kg も減！ 記録をつけそこねないよう、用紙を体重計の前に貼り、一層がんばります。

●いつでもどこでも「いきいき元気体操」

## 記録をつけることでつづけられました

参加できてよかったです。記録を付けることで続けられました。「いきいき元気体操」はいつでも、どこでもできます

M・S

# 気軽に♪ 第4回 健康チャレンジ

エントリー受付：10月5日まで

期間：10～11月の8週間



## チャレンジ・メニュー

① 体重計のるだけダイエット

意識することが体重の管理につながる

② これを機会に禁煙

機能が低下すると困ります

③ ハッピー歯みがき

喜びづけで、いつまでも美味しく食事

④ 筋力アップ高齢者体操

年を重ねるほどに必要な筋力アップ

⑤ ウォーキング兵庫編

マップ上の兵庫路を楽しみながら

⑥ 自由チャレンジ

目標を自分で決められるのがうれしい

対象：平和会健康友の会会員さまと同居家族様

メニューを選んで、エントリー用のハガキに必要事項を記入します



エントリー用ハガキを返送すれば、記録用紙をもらえます



8週間チャレンジを続けて記録用紙を提出すると…



記念品、参加賞を贈呈します

達成された方には  
クオカード(お子様は図書カード)  
を贈呈! 全員に参加賞

平和会健康友の会

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1 電話・FAX 0742(45)4707