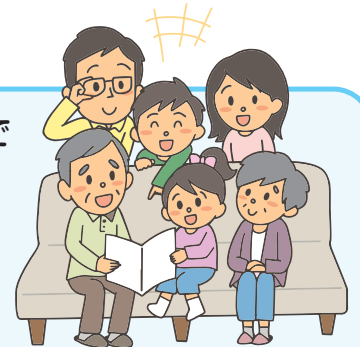


コロナに負けない! ヘルスチャレンジ キッズチャレンジ 2020

だれでも参加OK
参加費無料

気軽に楽しく
いきいき生活習慣を身につけよう



医療生協さいたまは、23万人の組合員とともに、子どもから高齢者まで幅広い世代の健康づくりに取り組んでいます。

大人たちは自分の健康習慣をみつめ、

できることから少しずつ健康づくりをするために、

子どもたちは、子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけるために、

個人で、家族で、仲間を誘って

コロナに負けない体づくり、ヘルスチャレンジしてみませんか!

取り組み期間

▶▶2020年9月～2021年3月末までの間の30日間

チャレンジ報告書を **12月31日**までに提出すれば、

抽選でプレゼントが当たります

チャレンジ 方法

1

コースを選ぶ

2

取り組む

3

記録する

4

提出する

毎食後の歯みがきで
口の中がいつもスツ
キリ、気持ちよく
過ごせました。



たのしかった。
色ぬりもうまく
ぬれました。
お手伝いもできた。



「じょうずにできたね」
「ありがとう」って、
たくさんほめられて
うれしかった。



間食をやめたら
体重が3kg減り
ました。



これまでの 参加者の声

歩くことを継続
したら
血圧が安定しま
した。



毎日、何らかのお手伝い
をして頑張ってくれました。
少し成長が見られて嬉し
かったです。



自分からトイレに行く
と言ってくれるよう
になり、トイレレー
ニングが完了しました。



主催  医療生協さいたま生活協同組合

共催 埼玉県生活協同組合連合会

協力 生活協同組合コープみらい、生活協同組合パルシステム埼玉、生活クラブ生活協同組合