

仙台南健康友の会 第9回

健康づくりチャレンジ

健康づくりのコースから挑戦するコースを選び、1ヶ月以上続けて実践する健康づくりの取り組みです。誰でも無料で参加でき、達成報告者にはチョットした記念品も進呈します。健康な生活習慣を見につけるために！さあ、あなたもチャレンジ！

実施期間：2020年10月1日(木)～11月30日(月) 1ヶ月～2ヶ月間

申し込み：9月24日(木) 締切です。(当日消印有効)

対象者：友の会会員とその家族

応募方法： 申込書に住所・氏名・電話番号・コース番号・期間を明記の上、郵送、ファックスまたはQRコードで仙台南健康友の会事務局までお申込みください。

切り取り線

健康づくりチャレンジ 申込書

右のQRコードからも申し込みができます



(各チャレンジコースの内容の説明は裏面をご覧ください)

お 名 前	コース番号	期間 (○印)、
		・ 1ヶ月間 ・ 2ヶ月間
ご住所 〒		電話番号

<お申込み> 仙台南健康友の会

〒 982-0011 仙台市太白区長町 3-7-26 FAX 022-746-5146 電話 022-248-6702

健康づくりチャレンジコース

10種類のチャレンジコースから好きな内容の番号を選びましょう（複数可）。番号内に合う項目（例）がない場合は、自分の健康法をマイチャレンジとしてご記載ください。



① 運動習慣付けコース(週3回以上) (例) ・ウォーキングをする(1日30分程度) ・ストレッチ ・ゲートボール ・なわとび ・マイチャレンジ「」	⑥ 適度な飲酒コース(週5日以下) ・ほどほどの飲酒量にする (例:ビールなら500ml、日本酒なら1合) ・週2日休刊日を設ける 
② 体力維持コース(週2回以上) (例) ・ラジオ体操 ・かがと落し(1日10回×3回) ・スクワット(1日10回×3回) ・片足立ち(1日1分) ・マイチャレンジ「」	⑦ 気軽に健康管理コース(毎日1回) (例) ・時間を決めて血圧を測り記録する ・体重を測り記録し、目標体重を維持する 
③ 目指せ快眠コース(週4日以上) ・就寝・起床時間を規則正しく ・5時間以上の睡眠 (自分の適正時間で) 	⑧ 頭の体操コース(週6回) (例) ・パズル、クロスワード、計算、声を出して本を読む ・マイチャレンジ「」
④ 歯とお口の健康コース(毎日) (例) ・歯磨き(1日最低2回3分以上) ・よく噛んで食べる(30回位) ・あいうべ体操(毎食前に3回) 	⑨ 眼精疲労改善コース(1日1回) (例) ・遠くの景色を見る ・軽く眼を閉じる、まばたきをする ・視点を移動させる (遠くの1点から近くに1点へ1秒以上) 
⑤ 食生活改善コース(毎日) (例) ・朝食をしっかりとる ・塩分控えめの食事を心がける (1日塩分6g以下) ・腹八分目にする 	⑩ おまかせコース ・自分の目標でチャレンジ 

健康づくりチャレンジコース

10種類のチャレンジコースから好きな内容の番号を選びましょう（複数可）。番号内に合う項目（例）がない場合は、自分の健康法をマイチャレンジとしてご記載ください。



① 運動習慣付けコース(週3回以上) (例) ・ウォーキングをする(1日30分程度) ・ストレッチ ・ゲートボール ・なわとび ・マイチャレンジ「」	⑥ 適度な飲酒コース(週5日以下) ・ほどほどの飲酒量にする (例:ビールなら500ml、日本酒なら1合) ・週2日休刊日を設ける 
② 体力維持コース(週2回以上) (例) ・ラジオ体操 ・かがと落し(1日10回×3回) ・スクワット(1日10回×3回) ・片足立ち(1日1分) ・マイチャレンジ「」	⑦ 気軽に健康管理コース(毎日1回) (例) ・時間を決めて血圧を測り記録する ・体重を測り記録し、目標体重を維持する 
③ 目指せ快眠コース(週4日以上) ・就寝・起床時間を規則正しく ・5時間以上の睡眠 (自分の適正時間で) 	⑧ 頭の体操コース(週6回) (例) ・パズル、クロスワード、計算、声を出して本を読む ・マイチャレンジ「」
④ 歯とお口の健康コース(毎日) (例) ・歯磨き(1日最低2回3分以上) ・よく噛んで食べる(30回位) ・あいうべ体操(毎食前に3回) 	⑨ 眼精疲労改善コース(1日1回) (例) ・遠くの景色を見る ・軽く眼を閉じる、まばたきをする ・視点を移動させる (遠くの1点から近くに1点へ1秒以上) 
⑤ 食生活改善コース(毎日) (例) ・朝食をしっかりとる ・塩分控えめの食事を心がける (1日塩分6g以下) ・腹八分目にする 	⑩ おまかせコース ・自分の目標でチャレンジ 