

## 参加者募集

無料!

ヘルスチャレンジは誰もが気軽にできる健康づくりの取り組みです。  
認知症予防に繋がる生活習慣を意識して、健康寿命を延ばしていきましょう！  
8つのチャレンジコースから自分でできるコースを選び、1か月間の目標を決めてチャレンジカレンダーに実施状況を記入していきます。チャレンジ終了後は感想を書いてチャレンジカレンダーを提出すると記念品がもらえます。  
友達やご家族を誘って、みんなで健康づくりをしませんか？

申込期間 7月 1日～随時受付

チャレンジ期間 10月 1日～12月末 1か月間

チャレンジカレンダー提出 2025年1月15日(水)

締切

8つのコース用意しています

### 1 脳いきいきコース



『クロスワードパズル』『数独』『間違いさがし』『音読』などにチャレンジするのも良いですね。仲間で集まって『囲碁』や『将棋』をしたり、『歌を歌うこと』も認知症予防に効果的といわれています。

### 2 すこしお 食生活改善コース



『減塩』を意識したすこしお生活をしてみましょう。『野菜たっぷり』を心がけ、バランスの良い食事づくりでおいしく食べて健康になりましょう！『30回以上噛んで食べる』など習慣づけるのもおすすめです。

### 3 いきいき運動コース



手軽にできる『ラジオ体操』や班会でも行える『ころばん体操』など運動をしてみましょう。また、毎年人気のウォーキングコースは3種類  
①東京マラソンコース  
②箱根駅伝コース  
③東海道五十三次コース

### 4 お口の健康 マイチャレンジコース



自分だけの特別なコースを設定してください。  
『しっかり歯磨き』『毎日の体重チェック』『禁煙チャレンジ』『休肝日をつくる』など取り組みやすい内容でチャレンジしてみましょう！

北多摩中央医療生活協同組合 TEL 042-382-9112

〒184-0004 小金井市本町1-15-9

FAX 042-382-9107

\*お申込み・お問い合わせは北多摩中央医療生活協同組合（健康づくり委員会）までお願いいたします。