

健康チャレンジ1ヶ月

だれでも参加できます

楽しく健康づくりが
できますよ。
ぜひ、挑戦してみませんか！

1 見上げてごらんコース

1日1回は
空を見上げて
気持ちをおおらかに！

晴れの日ばかりでなく、雨の日も、
また夜空も見上げてみましょう
(一日一分以上)！



2 毎日ストレッチコース

1日1回、
簡単ストレッチ



自分に合った無理のないストレッチを！

3 マイペースウォーキングコース



1ヶ月間でどのくらい
歩けるでしょうか？

山の手線一周は34.5kmです！

4 新コース 簡単 食べ過ぎ予防コース

夜だけでも、ひと口入れたら
30回かんで
食べましょう



1. 2. 3...
10...20...30

一ヶ月で2kg以上
減量された方がいますよ！
あなたもチャレンジ

5 新コース こども向け毎日なわとびコース

一日5分以上
元気になわとびしよう！

まわりに気をつけてけがの
ないようにとびましょう！
※5月25日(日曜日)
第7回あずさわ健康まつりの
子供なわとびコーナーに
参加してみませんか！



参加方法は簡単です

裏面のチャレンジカードに期間中の1ヶ月間毎日
記入して下さい。詳しくは裏面を！

チャレンジ賞

チャレンジカードを提出していただいた方には、
ささやかですが、粗品を進呈します。粗品は健康
友の会事務所にてお渡しします。

2007年の 参加者の声

朝のテレビの10分間の体操に挑戦しました。
たった10分間ですが、つづけることは努力が
必要だなあと思いました。
これを期に1年間つづけられると体調もよく
なるかな～

板橋区蓮沼在住 70代女性

健康チャレンジ実行委員会

協賛：小豆沢病院健康友の会
& 小豆沢病院まちづくり委員会

お問い合わせ

〒174-8502 板橋区小豆沢1-6-8
小豆沢病院健康友の会事務所気付
『おうちで健康チャレンジ1ヶ月』係
電話 03-3968-7689 (Fax兼用)