

医療生協が応援する気軽にできる健康づくり

ヘルスアップ チャレンジ 2016

取り組み期間

2016年10月1日～11月30日の2ヶ月間

誰でも参加
出来ます。

2ヶ月間の
健康づくり
自分で目標を決めて
取り組みましょう。

参加費
無料！

優秀者には
表彰もあります！

カレンダー提出で
記念品を贈呈
チャレンジ記入用カレンダーは
医療生協で配布している
パンフレットのの中面にあります。



肥満、運動不足、ストレスなど多くの原因から現代人に生活習慣病やその予備軍が広がっています。気にはしているがなかなか改善できない、そんな方も多いのではないのでしょうか？

和歌山中央医療生協では、運動や食生活の改善など 2ヶ月間目標を持って取り組み、自分自身でさらに健康寿命を延ばす活動に取り組みます。

あなたもぜひ参加しませんか？

少し気持ちを切りかえれば誰にでも出来る、楽しく、お金のかからない健康づくりです。世代を問わずみんなできれに気軽に参加していただけます。



和歌山中央医療生活協同組合
〒640-8390 和歌山市有本 138-14

後援 和歌山市・和歌山県生活協同組合連合会