

ンジコースメニュー

6コースから選択してください

D お口さわやかすっきりコース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。



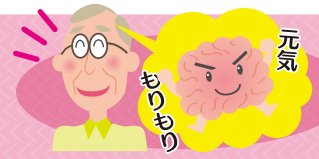
あいうべ体操をする
口を大きく開き
「あー」「いー」「うー」「べー」と
発声する

よく噛んで食事をする

1日1回、しっかり汚れを
落とす意識で歯磨き

E 脳いきいきコース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。



指先の運動を
する
*編み物
*裁縫

買い物のときに
暗算する

新聞や本の
音読をする

誰かと
おしゃべりする

昨日の
夕食日記を
つける

F 私の健康法コース

チャレンジ内容は下の例を参考に決めましょう。



1日7~8時間の睡眠をとる

毎日血圧測定

夜空の星を毎晩見つめる

体重計に乗るだけ
ダイエット
(毎日体重測定)

1日1回、人をほめる

1日1回、にっこりほほえむ

健康教室・健康づくり班会の開催について

支部・班・職場などで健康に関する学習や、健康づくり活動に取り組みませんか？医療・介護の専門スタッフの派遣もご相談に応じます。お近くの事業所、もしくは医療生協本部事務局までお気軽にご相談ください。