

2016年度ヘルスアップチャレンジカレンダー

『2016ヘルスアップチャレンジ申し込みシート』をお近くの事業所へ提出後、チャレンジスタート!

チャレンジコース
(チャレンジするコースを記入)

チャレンジ内容
(例を参考に決める)

10月

日	月	火	水	木	金	土
※できたら○、できなかったら×時間や血圧などの記録の場合は数字で記入 ※2ヶ月間のチャレンジが終わったら裏面も記入後、申し込んだ事業所まで提出してください。 提出メ切は12月15日 です。						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

11月

日	月	火	水	木	金	土
10/30	10/31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			