

医療生協が応援する気軽にできる健康づくり

健康寿命を
のばそう!

ヘルスアップ チャレンジ 2017

取り組み期間

2017年10月1日～11月30日の2ヶ月間

チャレンジコース

A 食生活
改善コース 

B 気軽に
運動コース 

C きっぱり禁煙・
お酒ほどほどコース 

D お口さわやか
すっきりコース 

E 脳いきいき
コース 

F 私の
健康法コース 

誰でも参加
出来ます。

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

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!



和歌山中央医療生協

和歌山中央医療生活協同組合

〒640-8390 和歌山市有本 138-14

TEL (073) 474-5121・FAX (073) 471-7767

後援 和歌山市・岩出市・海南市・紀の川市・和歌山県生活協同組合連合会