

☆自宅で☆ “健康づくり” してみませんか？  
☆気軽に☆

足立健康友の会

2017年

健康チャレンジ

実施期間

2017年

10月 1日 (日)

～11月30日 (木)

お申し込みいただける方

足立健康友の会会員

※ ただし、友の会会員以外の方でも  
ご自由にお申し込みいただけます

お申し込み

お申し込み先

足立健康友の会 かばら支部

〒120-0003

足立区東和3-4-15  
蒲原診療所内

FAX 03-3605-5101

申込書に必要事項を記入の上、  
郵送またはFAXでお申し込みください  
診療所の受付でもお申し込みいただけます

「いつまでも健康に過ごしたい」とお思いのみなさん。足立健康友の会の《健康チャレンジ》に参加してみませんか？

《健康チャレンジ》は、会員のみなさん方にご自宅で気軽に“健康づくり”に取り組んでいただくための新企画です。

ご自分に合ったコース・メニューを選択していただいたら、あとは2ヶ月間、ご自分の体調に合わせて続けていただくだけです。年齢や性別に関係なく、どなたでもご参加いただけます。さらに30日以上ご継続いただいた方には、ささやかなプレゼントも用意しています。

ご家族やご友人の参加も大歓迎。ごいっしょにお申し込みいただき、励まし合いながら目標達成をめざしましょう。



《健康チャレンジ》のコース・メニューの詳細は裏面をご参照ください

お申し込みを検討されている方を対象に  
実施前の説明会を開催します  
説明会の日時・会場は別途ご案内致します。

お申し込みからの流れ

- ▼ お申し込み
- ▼ 記録用の《健康ダイアリー》などの資料をお届けします
- ▼ 《チャレンジ》スタート
- ▼ 《チャレンジ》終了  
記録済みの《ダイアリー》を友の会事務局にご返送ください
- ▼ 30日以上継続された方には記念品を贈呈します

2017年  
健康チャレンジ 申込書

氏名 \_\_\_\_\_  
年齢 \_\_\_\_\_ 歳 友の会 会員・未入会  
住所 \_\_\_\_\_  
電話 \_\_\_\_\_

コース・メニュー \_\_\_\_\_

事前説明会への参加 参加する ・ 参加しない

お申し込みの期限は **10月16日 (月)** です

## 「数値で見る」コース

### メニュー ①

血圧または体重測定

### メニュー ②

ウォーキング

(歩数や距離、時間を決めて)

### メニュー ③

筋力トレーニング

(回数や時間を決めて)

## 「やめてみる」コース

### メニュー ④

タバコを…やめる・減らす

### メニュー ⑤

間食・夜食を…やめる

## 「始めてみる」コース

### メニュー ⑥

認知症予防

※ 認知症を予防するために  
心がけることを決めて  
毎日実行します

### メニュー ⑦

自分で決める

※ 運動や食事など健康の維持・増進に  
つながる取り組みを自分で決めて  
毎日実行します



お問い合わせ先:

足立健康友の会

TEL 03-3870-4534

### ※ 注意事項 ※

- \* ウォーキングや筋力トレーニングなどは、ご自分の体調に合わせて内容をお選びください。スタート後も体調がすぐれない場合は、無理をなさらずに休養してください。
- \* 病気治療中の方は、必ずかかりつけ医師にご相談の上、お申し込みください。

