

☆自宅で☆ “健康づくり” してみませんか？
☆気軽に☆

2019年 健康チャレンジ

実施期間 11月1日(金)～12月25日(水)

お申し込みいただける方

足立健康友の会会員

※友の会会員対象ですが、会員以外の方も
お申し込みいただけます

お申し込み先

足立健康友の会 蒲原支部

〒120-0022

足立区柳原1-27-2

電話 03-3870-4534

FAX 03-3870-2963

申込書に必要事項を記入の上、ご持参ください
郵送またはFAXでもお申し込みいただけます
病院・診療所受付でもお申し込みができます

蒲原支部
健康チャレンジ 申込書

氏名 _____

年齢 _____ 歳 友の会 会員・未加入

住所 _____

電話 _____

コース・メニュー _____

「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。



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

「数値でみる」コース

メニュー ①

「血圧測定・体重測定など」

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」

- ・踏み台昇降
- ・足のももあげ
- ・階段を歩く
- ・腹筋を鍛える
- ・スクワット
- ・ストレッチなど

「始めてみる」コース

メニュー ⑤



「認知症予防」

- ・本や新聞を音読する
- ・日記や家計簿をつける
- ・外出する(人と会話をする)など

「自分で決める」

メニュー ⑥

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

実行します

「やめてみる」コース

メニュー ④

* 煙草を… 減らす・やめる



* お酒を… 減らす・やめる

* 間食を… 減らす・やめる



など



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。

