

北医療生協で毎年取り組んでいるヘルスアップチャレンジ。健診、健康づくりを応援する健康ファイルと共に家族・仲間そろって取り組めるものばかりです。

『のるだけダイエット』
『見上げてごらん』で
ヘルスアップチャレンジ

健康づくり委員 熊谷 美子

私のヘルスアップチャレンジ。先

ずは『のるだけダイエット』。上飯田

界隈を歩きながら続け体重を維持。

2年目は、『見上げてごらん』空模様

に関わらず、深呼吸をして見上げて

はほっと一息つきながら、現在に
なっています。

日常的に継続できるもの
ばかりです。

是非、自身の健康の為にチャレン
ジを。であいふれあいささえあ
いの一歩として家族と一緒に、お
友達をさそって仲間！進みぐ
あいをたしかめあいながら続けるの
も楽しいでしょうね。

チャレンジのどの項目をとっても

2013年度
健康ファイル活用法コンクール

日時 2014年3月25日(火)
午後2時～4時

場所 上飯田ワイワイルーム

内容 ①脳いきいき教室
②健康ファイル活用法
コンクール

賞品

- 優秀賞 活動量計
(万歩計の形態で消費カロリーが分かる)
- 参加賞 もれなくすてきな歯ブラシプレゼント

脳いきいき教室って？

自分たちでできる認知症予防です。
「たくさんお金をかけなくても、専門家が
いなくてもみんなで協力して、
みんなで元気になる」ことが目
的。「リラックス体操」や、
「脳いきいきゲーム」をしま
す。ぜひ参加して
くださいね。

