

2019年度

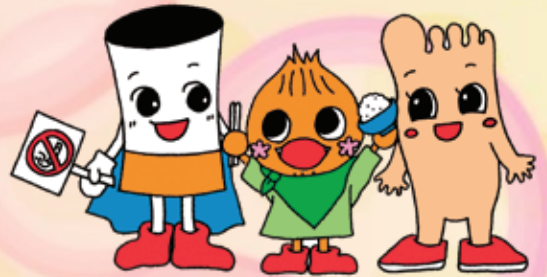
# たじみ 健康チャレンジ 通信講座

参加無料  
要申込み

申込みは電話もしくは  
窓口にて

申し込み締め切り

5/8<sup>水</sup>  
まで



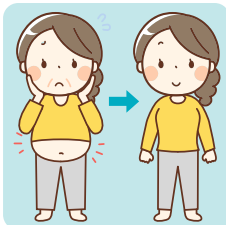
仕事や家事、育児など日々忙しく過ごす中で、自分の健康は後回しになりがち。しかし健康は自分らしく生きるためにとても大切なものです。この機会に、健康チャレンジに参加して自分の健康と向き合ってみませんか？減量・食生活の見直し・ウォーキング・禁煙など、取り組む内容は健康に関することならどんなことでも構いません。自分らしくいきいきと暮らせる未来のために、今チャレンジしましょう!!!

## 簡単3ステップで、忙しい方でも楽しく参加できます！

対象：多治見市在住もしくは在勤のおおむね20～75歳の方



ステップ  
1



### 自分で“2か月後になりたい自分・目標”と“それに向けて日々頑張るプラン”を決める

「毎食野菜を食べる」「1日8,000歩歩く」「禁煙する」「よく噛んで食べる」など、自分に合った内容で参加できます



ステップ  
2



### 5月12日から“日々頑張るプラン”に取り組む。保健センターが配布するこつこつシートにできたかどうか、取り組み状況を日々書き込む

ステップ  
3



### こつこつシートを提出する（郵送もしくはFAX）

期間中にシートをすべて提出できた方にはプレゼントを進呈！

期間中にやる気が続くお手伝いをします！

（応援講座の開催、手書きの個別コメント、健康に関する通信の発行など）



申込み・問合せ

多治見市保健センター

〒507-8787 多治見市音羽町1-233  
電話 (0572) 23-5960 FAX (0572) 25-8866