

いつでも健康チャレンジ

チャレンジ達成できた日数

日

チャレンジ終了後は、所属の生協に用紙を提出ください。
粗品（参加賞）と奈良県医療福祉生協からのアドバイス
シートをお渡しします。

感想をひとこと・・・

チャレンジ
終了

28日目

27日目

26日目

25日目

24日目

23日目

22日目

あと一息
ですね

4週間のチャレンジ
おつかれさまでした

半分
やったね！

15日目

16日目

17日目

18日目

19日目

20日目

21日目

お名前

チャレンジ宣言

チャレンジするコースの
名前を書き込もう

は

コースにチャレンジします!!

14日目

13日目

12日目

11日目

10日目

9日目

8日目

7日目

1週目終了
調子はどう？

チャレンジ 1 日目

チャレンジコースの目標を
クリアできたら
● 内にチェックをいれよう

月 日

1日目

2日目

3日目

4日目

5日目

6日目

スタート