

# チャレンジのやりかた

1

チャレンジすることをひとつだけきめよう。  
チャレンジすることはなんでもオッケーだよ!

おうちの方へ おすすめのチャレンジ以外でも参加可能です。



2

もうしこみはがきに、なまえ、じゅうしょ、  
でんあばんごうをかいてだしてね。



おうちの方へ 申込書の記入もれ等が無いが、確認をしてから提出してください。



3

## チャレンジスタート!

チャレンジ期間中にがんばろう。  
できたらすごろくにしるしをつけよう。



おうちの方へ しるしのつけ忘れが無いが、確認をしてあげてください。



4

## チャレンジおしまい!

チャレンジしたこと、がんばったことを  
はがきにかいておくってね。  
はがきをだすと“さんかしょう”をプレゼント!



おうちの方へ 報告書の記入もれ等が無いが、確認をしてから提出してください。  
終了後はたくさん褒めてあげてください。



ほうこくよう し き ねん がつ にち  
報告用はがきの締め切りは2023年12月20日

なまえ

おおさかまるごと  
健康チャレンジ2023



# ジュニア チャレンジ

10月~11月  
30回チャレンジ

とりくみ

もうしこみ  
しめきり

9月20日

ほうこくしょ  
しめきり

12月20日

ネットからの  
お申し込みは  
こちらから



Q おおさかまるごと健康チャレンジ

“さんかしょう”  
もらえる♪

すごろくをすすめて  
たのしくチャレンジ!



プレゼントは去年のものです。  
変更になる場合もあります。

主催 大阪府生活協同組合連合会

共催 医療福祉生活協同組合おおさか・大阪きつがわ医療福祉生活協同組合・大阪みなみ医療福祉生活協同組合  
けいはん医療生活協同組合・福島医療生活協同組合・南大阪医療生活協同組合

後援 大阪府・大阪市・堺市・池田市・箕面市・豊中市・吹田市・寝屋川市・守口市・門真市・四條畷市・大東市・東大阪市  
八尾市・岸和田市・泉南市・松原市・羽曳野市・藤井寺市・富田林市・大阪狭山市・河内長野市・忠岡町  
大阪府教育委員会・大阪市教育委員会・堺市教育委員会・池田市教育委員会・箕面市教育委員会・豊中市教育委員会  
寝屋川市教育委員会・守口市教育委員会・門真市教育委員会・四條畷市教育委員会・大東市教育委員会  
東大阪市教育委員会・八尾市教育委員会・岸和田市教育委員会・泉南市教育委員会・松原市教育委員会  
羽曳野市教育委員会・藤井寺市教育委員会・富田林市教育委員会・大阪狭山市教育委員会・河内長野市教育委員会  
忠岡町教育委員会・国立研究開発法人国立循環器病研究センター・日本赤十字社大阪府支部・JAグループ大阪  
大阪府漁業協同組合連合会・大阪府森林組合(順不同) ※2023年6月2日現在、後援を承諾している団体のみ記載しています。

# 健康チャレンジ2023 ジュニアチャレンジ

チャレンジすること

## おすすめのチャレンジ!

### うんどう

- ラジオたいそう
- そとあそび



### くちのけんこう

- 1日1回は、しっかり はみがき
- あいうべたいそう

### あたま

- おりがみ
- ほんよみ

### たべる

- おやつは ひかえめに
- 1日2食はダメ! 3食きちんと
- まいごち あさごはん
- やさいたっぷりのしょくじ

### せいかつリズム

- はやね はやおき
- げんきにあいさつ



# スタート!

にち かい  
1日1回チャレンジ!

できたら  
チェック  
をしてね



## 大阪周遊名所めぐり

# ゴール!

よくがんばったね!  
ハガキをだして  
プレゼントを  
もらおう!

もうすぐで  
ゴールだよ

