

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。
できたらすこ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2024年12月20日

なまえ

おおさかまるごと
健康チャレンジ2024



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 がつ にち

ほうこくしょ
しめきり

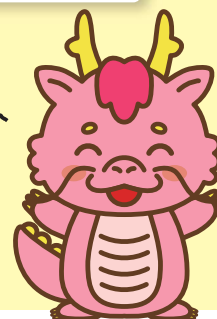
12月20日 がつ にち

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

すころくをすすめて
たのしくチャレンジ!



“さんかしょう”
もらえる♪

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・大阪きづ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・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・柏原市・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・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・柏原市教育委員会・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・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）※2024年5月31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2024 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

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!

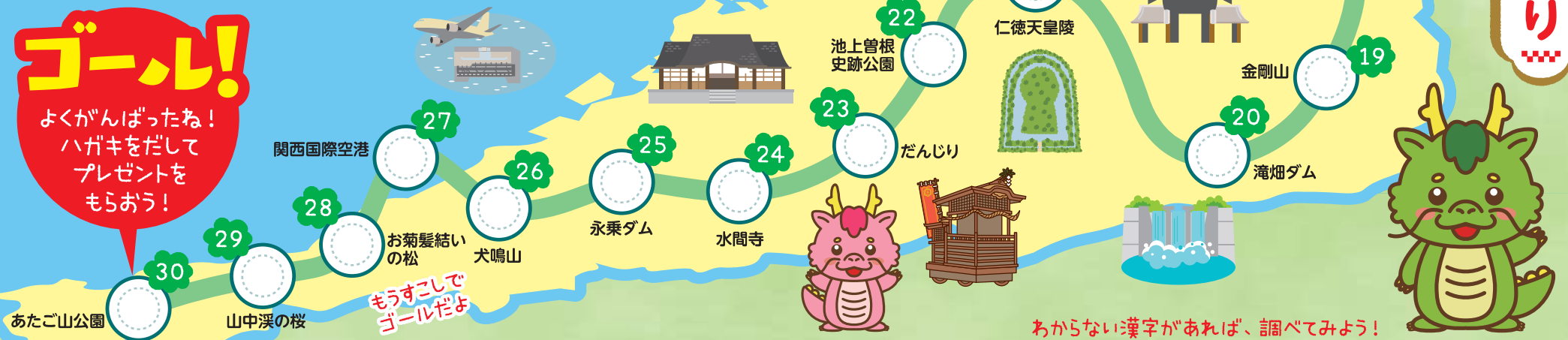
もうここで
ゴールだよ

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
してね

大阪周遊名所めぐり



おみごと
おみごと
おみごと

あとはんぶん
がんばって!

あからない漢字があれば、調べてみよう!