

わくわく私の

30日のチャレンジ
+健康診断

みなと医療生活協同組合
健康チャレンジ2026

健康ウォーキング! 今日の一歩が明日の元気

身体も心も
元気あっぷ

▶チャレンジ期間

8月1日~11月30日

【結果報告の締め切りは12月10日】

後援

愛知県 名古屋市 名古屋市熱田区役所
大治町 名古屋市教育委員会
愛知県社会福祉協議会
名古屋市社会福祉協議会
蟹江町社会福祉協議会
中日新聞社 コープあいち

問合せ

みなと医療生活協同組合
〒456-0057 名古屋市熱田区五番町 3-6 レインボーセンター
TEL.052-652-2338
FAX.052-653-8206

ウォーキングにはこんなにイイことが!

- ♪ 生活の質向上 (運動習慣を身につける)
- ♪ 有酸素運動で生活習慣病予防
- ♪ 骨粗しょう症予防
- ♪ 筋力アップでフレイル予防
- ♪ 幸せホルモン増加 (毎日を楽しむ)

