

健康づくりチャレンジ30日

こころとからだの健康づくりは、規則正しい生活リズムが基本となります。

親子で楽しくチャレンジして、生活習慣をととのえましょう。



★実施期間 10月1日～10月30日

★参加方法 お子さまがチャレンジする目標を一つ決めて、
できた日は○に色をぬります。

たくさん色がぬれるように、おうちの方の応援をよろしくお願いします。

★提出 11月7日（金）までに各園へ提出してください。

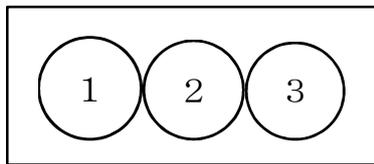
★記入のしかた

①目標を一つ選んで○をつける。

★このなかからひとつえらんでチャレンジしよう！（○をつけてね）

- ・あさごはんを食べる
- ・（じ ぶん）までにおきる
- ・あさ、ひる、よる、はみがきをする
- ・おてつだいをする
- ・うんちをする
- ・（じ ぶん）までにねる
- ・あさ、ひる、よる、やさいを食べる
- ・そのた（ ）

②①の目標が達成できた日にちに好きな色をぬる。



名前等の記入をお忘れなく！



主催 さい催 まにわししょくいく けんこう じっこう いいんかい
真庭市食育・健康づくり実行委員会

とあ 問い合わせ まにわしやくしょけんこうすいしんか
真庭市役所健康推進課

Tel 0867-42-1050



チャレンジができた日は、色をぬりましょう♪



スタート



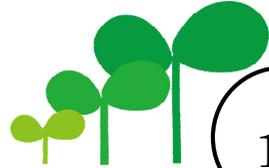
おやこ いっしょ
親子で一緒に

けんこう 健康づくりチャレンジ 30日 にち

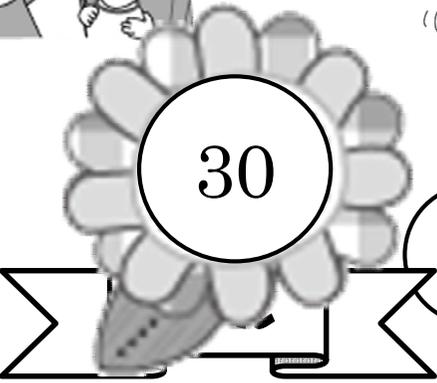
わたしのチャレンジ

よく
がんばったね!!

- ★このなかからひとつえらんでチャレンジしよう! (○をつけてね)
- ・あさごはんを食べる
 - ・(じ ふん) までにおきる
 - ・あさ、ひる、よる、はみがきをする
 - ・おてつだいをする
 - ・うんちをする
 - ・(じ ふん) までになる
 - ・あさ、ひる、よる、やさいを食べる
 - ・そのた ()



なまえ	
えん 園 名	
ねん 年 れい 齢	



もうすこし
だよ!