郵便はがき

料金受取人払郵便

盛岡中央局
承認
3011

0208790

300

差出有効期間
2024年12月
31日まで

切手不要
（切手をはらずにお出しください。）

岩手県盛岡市津志田26- 30- 1
盛岡医療生活協同組合
組織部　行

チャレンジ宣言

申込締切：10月31日(木)

はがきにご記入いただきました個人情報は、健康チャレンジと健康づくりに活用させていただくことがあります。

キリトリ

郵便はがき

料金受取人払郵便

盛岡中央局
承認
3011

0208790

300

差出有効期間
2024年12月
31日まで

切手不要
（切手をはらずにお出しください。）

岩手県盛岡市津志田26- 30- 1
盛岡医療生活協同組合
組織部　行

チャレンジ報告

報告締切：12月5日(木)

はがきにご記入いただきました個人情報は、健康チャレンジと健康づくりの企画に活用させていただくことがあります。

キリトリ

参加方法

1 チャレンジコース選択
ご希望のコースをお選びください。
個人はもちろん、家族やグループでチャレンジしましょう。

2 参加申込
（はがきもしくは申込みフォームQRコードより）
必要事項を記入してお申し込み下さい。

3 チャレンジ開始！
チャレンジ目標を立てて、33日間頑張りましょう。

4 チャレンジ報告
（はがきもしくは報告フォームQRコードより）
チャレンジが終了したら、はがきもしくはQRコードよりご報告ください。
報告していただいた方にもれなく記念品をお渡しします。

QRコードからも報告できます。

2024年12月5日(木)締切

おすすめ グループエントリー

3名以上のグループで挑戦してみませんか？
ご家族やお友達、職場や班の仲間と一緒に楽しくチャレンジしましょう（選ぶコースはそれぞれ違っても構いません）。申込書にグループ名と代表者名をご記入下さい。

資料案内

以下の資料・物品を準備しています。
チャレンジ達成のためにご活用ください。

物品

- 塩分測定器「減塩生活」 …… 2,000円(税込)
- 醤油ちょっとかけスプレー …… 400円(税込)
- 長息生活（トレーニング用吹き戻し）
  - レベル0～2 …… 300円
  - レベル3 …… 400円

盛岡医療生協組織部（019-635-6253）へご連絡下さい。

資料

- 運動
- 食事
- 脳トレ
- 体重記録

参加申込み時に請求してください

すこしお　健康寿命をのばそう！ Smart Life Project

参加費無料

健康チャレンジ 2024

33日のチャレンジで新しい自分と出会えるかも♪

QRコードからもエントリーできます。
報告用QRコードは裏面です。

申し込み期間
2024年7月1日(月)～10月31日(木)

報告締切
2024年12月5日(木)

健康チャレンジに参加しよう！

結果報告をした参加者に**記念品をプレゼント！**

さらに グループエントリーをして結果報告をした参加者に**記念品をプレゼント！**
詳細は裏面をご覧ください。

主催 盛岡医療生活協同組合
〒020-0835 岩手県盛岡市津志田26-30-1
TEL:019-635-6253
FAX:019-635-1736

後援 岩手県・盛岡市・滝沢市・八幡平市・岩手町・紫波町・矢巾町・盛岡市教育委員会・岩手日報社・IBC岩手放送・岩手朝日テレビ・めんこいテレビ・テレビ岩手・NHK盛岡放送局・岩手県生活協同組合連合会