



第4回健康 チャレンジ

家族みんなでチャレンジしてみませんか

「元気で長生きしたい」はみんなの願いです。今年は“健康チャレンジ”で挑戦してみましょう。
参加者で励ましあいながら、自分に合ったやり方で健康づくりにチャレンジしましょう。ご家族、お仲間であらためてエントリーしませんか？もちろんお1人でもOKです。あなたもためらいを捨てて、挑戦しましょう！
みんなで健康、楽しく挑戦、1ヶ月間の健康チャレンジ “仲間をさそいあって！”

実施
期間

2015年
10月10日(土)～12月9日(月)
※上記の期間の内の1か月間



申込
受付

2015年
しめきり 10月31日(土)



コンビニ、ファミリーレストランなどクオカード加盟店でご利用できます。

クオ(QUO)カード500円

下記用紙に記入のうえ、FAXしてください。
FAX先；045-574-2301
または、各事業所の受付窓口、
各友の会支部・事務所等に直接、又は
メール、郵送にてお送りください。



よこはま健康友の会
「健康チャレンジ係」行き
申込みは下記に、お願いします。

お名前	性別	年齢	期間	チャレンジ コース番号

参加
対象

友の会会員
そのご家族

会員でない方も、ぜひこの機会に入会
して健康づくりにチャレンジしてください

応募
方法

左記の申し込み用紙に記入のうえ、友の会にFAXしてください。個人でも、御家族、お友達あつまるの申し込みでもOKです。チャレンジコース名は必ずご記入願います。ご自分の健康づくりを補強できるコースにチャレンジして下さい。現在治療中の方は必ず担当の医師と相談してください。

ご住所；〒

電話；

私のチャレンジ宣言

お申込み
お問合せ

〒230-0001横浜市鶴見区矢向1-6-20
TEL:045-947-3260 FAX045-574-2301
sosiki@ushioda.or.jp

よこはま健康友の会