

コース
番号

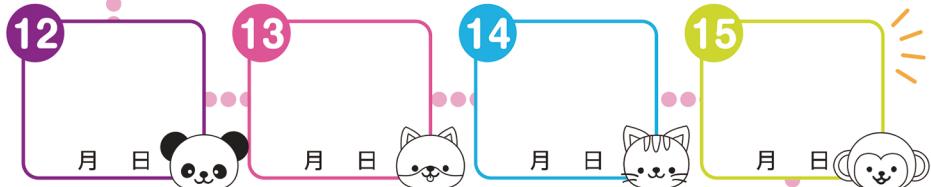
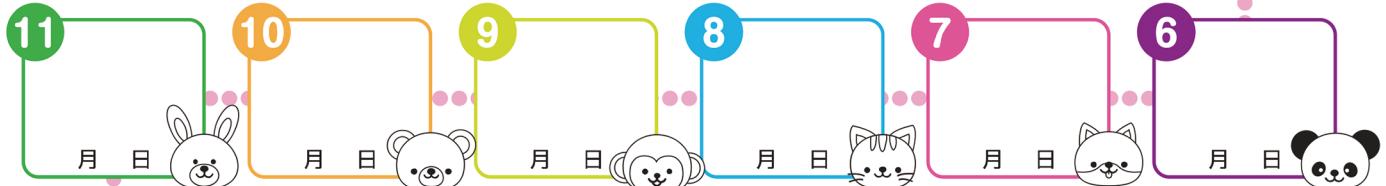
わたしの
チャレンジ

チャレンジ記録
カレンダー

□月□日～□月□日

実施した日は、○や数値を記入しましょう。キッズチャレンジのお子さんは色をぬったり、シールをはつてみましょう。

スタート!



半分まで
来たよ～



あと
1週間
だね



コース選びに悩んだら…

チャレンジ内容を決めるポイント

★ 初めてチャレンジする初心者さん

- まずは楽しく取り組めることを選ぶ
- 生活の中でちょっとの工夫でできることを
- 「1日何回」など、具体的な目標を決める

★ 何度もチャレンジしている上級者さん

- 昨年やったこと、いまやっていることをレベルアップ！
- 2つのことに挑戦して、結果を見る化！
例：ウォーキング+血圧測定
よく噛んで食べる+体重測定 など

何をやって
みようかな？



30周年WFPチャリティーウォークにご参加ください。

あなたの歩数を換算し、医療生協さいたまから国連WFP（国連世界食糧計画）に寄付をします。