

チャレンジのやりかた

1 チャレンジすることをひとつだけきめよう。
チャレンジすることはなんでもオッケーだよ!



おうちの方へ おすすめのチャレンジ以外でも参加可能です。

2 もうしこみはがきに、なまえ、じゅうしょ、
でんあばんごうをかいてだしてね。



おうちの方へ 申込書の記入もれ等が無いが、確認してから提出してください。

3 **チャレンジ スタート!**

チャレンジ期間中にがんばろう。
できたらすころくにしるしをつけよう。



おうちの方へ しるしのつけ忘れが無いが、確認してあげてください。

4 **チャレンジ おしまい!**

チャレンジしたこと、がんばったことを
はがきにかいておくってね。
はがきをだすと“こじんしょう”をプレゼント!



おうちの方へ 報告書の記入もれ等が無いが、確認してから提出してください。
終了後はたくさん褒めてあげてください。

ほうこくよう し き ねん がつ にち
報告用はがきの締め切りは2025年12月20日

なまえ

おおさかまるごと
健康チャレンジ2025



ジュニア チャレンジ

10月^{がつ}~11月^{がつ}
30回^{かい}チャレンジ **とりくみ**

もうしこみ
しめきり

9月^{がつ}20日^{にち}

ほうこくしょ
しめきり

12月^{がつ}20日^{にち}

ネットからの
お申し込みは
こちらから



Q おおさかまるごと健康チャレンジ

すころくをすすめて
たのしくチャレンジ!



“こじんしょう”
もらえる♪

プレゼントは去年のものです。
変更になる場合もあります。

主催 大阪府生活協同組合連合会

共催 医療福祉生活協同組合おおさか・大阪きづがわ医療福祉生活協同組合・大阪みなみ医療福祉生活協同組合
けいはん医療生活協同組合・南大阪医療生活協同組合

後援 大阪府・大阪市・堺市・池田市・箕面市・豊中市・吹田市・寝屋川市・守口市・門真市・四條畷市・大東市・東大阪市
八尾市・柏原市・岸和田市・泉南市・松原市・羽曳野市・藤井寺市・富田林市・大阪狭山市・河内長野市・忠岡町
大阪府教育委員会・大阪市教育委員会・堺市教育委員会・箕面市教育委員会・豊中市教育委員会
寝屋川市教育委員会・守口市教育委員会・門真市教育委員会・四條畷市教育委員会・大東市教育委員会
東大阪市教育委員会・八尾市教育委員会・柏原市教育委員会・岸和田市教育委員会・泉南市教育委員会
松原市教育委員会・羽曳野市教育委員会・藤井寺市教育委員会・富田林市教育委員会・大阪狭山市教育委員会
河内長野市教育委員会・国立研究開発法人国立循環器病研究センター・日本赤十字社大阪府支部・JAグループ大阪
大阪府漁業協同組合連合会・大阪府森林組合（順不同）※2025年5月31日現在

健康チャレンジ2025 ジュニアチャレンジ

チャレンジすること

おすすめの チャレンジ!

うんどう

- ★ ラジオたいそう
- ★ そとあそび

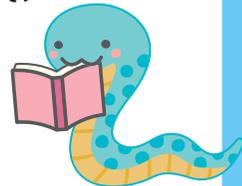


くちのけんこう

- ★ 1日1回は、しっかり はみがき
- ★ あいうべたいそう

あたま

- ★ おりがみ
- ★ ほんよみ



たべる

- ★ おやつは ひかえめに
- ★ 1日2食はダ×! 3食きちんと
- ★ まいにち あさごはん
- ★ やさいたっぷり
のしょくじ

せいかつリズム

- ★ はやね はやおき
- ★ げんきにあいさつ

ゴール!

よくがんばったね!
ハガキをだして
プレゼントを
もらおう!

あたご山公園

山中溪の桜

もうすぐで
ゴールだよ

スタート!

にち かい
1日1回チャレンジ!

できたら
チェック
をしてね

大阪周遊名所めぐり



わからない漢字があれば、調べてみよう!