

わたしたちは、^{ち いき}地域で^{けん こう}健康づくりと
ささえあいのまちづくりをすすめています。

^{か ぞく}
家族で
チャレンジ

^{にん てい しょう}
認 定 証

あなたは、2025ときめき^{けん こう}健康チャレンジきつずに
ちょうせんしたことをみとめます。



^{き かん}
とりくみ期間

7月20日～
8月31日(^{なつ やす}夏休み)

^{がっ こう めい}
学校名

^{がく ねん}
学年

クラス

^{な まえ}
名前 (よみがなもおねがいします)

よみがな

^{おとこ}
男

^{おんな}
女

ぬりえにも
チャレンジしてみてね

ときめき
けんこう
チャレンジ
2025
まっす

^{なつ やす}夏休みが終わったら
^{せん せい}先生に
わたしてね。

主催

愛媛県生活協同組合連合会 〒790-8543 松山市朝生田町3-1-12
TEL 089-931-5207 FAX 089-934-0393

共催

愛媛医療生活協同組合

〒791-1102 松山市来住町1091-1
TEL 089-990-8820 FAX 089-990-8865

新居浜医療福祉生活協同組合

〒792-0050 新居浜市秋生1061
TEL 0897-47-5890 FAX 0897-40-8020

松山医療生活協同組合

〒790-0966 松山市立花5-1-53
TEL 089-932-1713 FAX 089-932-1615

後援

愛媛県、松山市、今治市、新居浜市、西条市、四国中央市、伊予市、東温市、松前町、砥部町
松山市教育委員会、今治市教育委員会、新居浜市教育委員会、四国中央市教育委員会

ばん ころ
やってみたい番号に ○をつけてね

1 た べ たら
は 歯みがきをする



2 て つだ
お手伝いを
する



3 は や ね は や お
早寝早起き
をする



4 か え
帰ったら手洗い
をする



5 あ さ
朝ごはんを
食べる



6 テレビやゲームは
じ かん まも
時間を守る



7 やってみたいチャレンジ!
例: 読書をする、元気にあいさつ、外で遊ぶ

8 おうちの人のチャレンジ

子どもと同じチャレンジでもいいし
別のチャレンジでもOK!

おうちの人と一緒に
カレンダーに
いろ
色をぬったり
シールをはったりして
たの
楽しくやろう!

となりのページも続けて
チャレンジしてね

スタート

7月20日~31日

8月1日~31日



チャレンジしてみてどうだった?

おうちの人のひとこと

ゴール!!