**健康増進活動「健康チャレンジ」**

**健康増進活動「健康チャレンジ」エントリーシート**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　月　　　日

健康増進活動「健康チャレンジ」に挑戦します。

お名前

ご住所

電話番号

　　　　（氏名・住所等の個人情報は、すこやか薬局健康教室の案内等に利用することがあります）

チャレンジ項目1つにチェックをつけてください。

* ①　お散歩・ウォーキング20分チャレンジ（週5日以上）
* ②　ラジオ体操チャレンジ（週5日以上）
* ③　家の中の段差を使って踏み台昇降（週5日以上）
* ④　家でスクワット（週5日以上）
* ⑤　家の前の掃除（週5日以上）
* ⑥　たまに縄跳び（週2～3日）
* ⑦　部屋の片づけを日課にする（週5日以上）
* ⑧　手や膝をついて浴室・浴槽をしっかり掃除（週5日以上）
* ⑨　腕立て・腹筋（週2～3日）