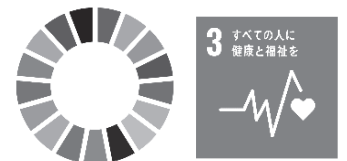




# とっとり虹の健康チャレンジ2023 参加者大募集!



9つのチャレンジ項目の中から自分にあった健康コースを選んで取り組む『とっとり虹の健康チャレンジ』なら、「生活を改善したいけど…」「きっかけがなくて」「3日坊主かも」という方でも楽しく続けられます！健康づくりのきっかけとして、個人で、ご夫婦で、親子で挑戦してみましょう！！

**参加費：無料**

今年もみんなで  
チャレンジ!



- 取り組み期間：2023年7月3日～10月31日（火）
- 記録シートの提出期限：2023年11月30日（金）

## 申し込み方法

注文用紙またはeふれんず注文で、ご希望のコースの注文番号と、参加人数を記入してお申し込みください。【申し込み期間】6月5日～9月1日

注文書 4～6ヶタ注文番号記入欄

申し込み  
番号

虹の健康チャレンジ2022	注文番号					注文数
一般コース（大人60日間）	1	7	7	8	7	参加人数
子どもコース（30日間）	1	7	7	9	5	参加人数

## チャレンジの実践

案内・記録シートが届いたら、9つのチャレンジ項目の中から自分に合ったコースを選び、一般コース（大人）は60日間、子どもコースは30日間取り組みます！ ⇒ ご案内・記録シートは7月3日以降にお届けします。



コース例：健康はお口から！あいうべ体操  
気軽に運動で筋力アップ、禁煙、適正飲酒、  
バランスの良い食事やすこしお（少塩）生活、  
ビューティー・何でもチャレンジなど

## シートの提出

チャレンジの記録や取り組んだ感想を「記録シート」に書いて、配送担当者またはココステーションの当番さんへご提出ください。

記録シートを提出された方には「達成賞」をお届けします☆

※達成賞は2月頃にお届けします。

## ～ 2022年度とっとり虹の健康チャレンジ参加者の声 ～

- ・ラジオ体操に加えてスクワットも習慣化することができました。
- ・マスク生活で会話も外出も減っていたのでちょうど良い取り組みになりました。顔の表情や体を動かすことで体調が良くなり、生活に張りが生まれました。
- ・子どもと一緒に楽しく取り組みました。子ども達が兄妹で「今日は何のシールを貼ろうか？」と盛り上がる姿が微笑ましかったです。
- ・だしをとる“すこしお生活”は、減塩とおいしさの一石二鳥でした。

健康づくりのきっかけになった、良かったという声がたくさん届きました。



## とっとり虹の健康チャレンジ2023

### キックオフ集会

健康チャレンジの取り組みを盛り上げるための「キックオフ集会」を開催します。お友達を誘ってご参加ください♪



日時：2023年6月27日（火）13：30～15：00

会場：鳥取県生協（3カ所） 東部支所、中部支所、西部支所

内容：①2022年度・2023年度の健康チャレンジ取り組み紹介と団体表彰

②鳥取生協病院の管理栄養士さんのお話「免疫力アップにつながる食事の選び方」

③ガイナマン体操 ～みんなで体操しましょう！～

持ち物：飲み物、筆記用具

「キックオフ集会」に参加をご希望の方は、注文用紙またはeふれんずの注文欄にて、ご希望の参加会場申込番号と参加人数を記入してお申し込みください。	参加会場	参加申込番号
	東部支所	17809
	中部支所	17817
	西部支所	17825

申込締切  
6/16

参加申込期間：2023年6月5日～6月16日

※感染症や社会情勢によっては、中止させていただく場合がございます。

お問い合わせ先  
鳥取県生協  
組合員活動グループ  
電話 0858-85-0019  
(月～金 9:00～17:00)

## 主催：鳥取県生活協同組合連合会

共催：鳥取医療生活協同組合、鳥取県生活協同組合、米子医療生活協同組合、鳥取大学生協同組合  
こくみん共済coop鳥取推進本部、グリーンコープ生活協同組合とっとり

後援：鳥取県・鳥取県教育委員会・鳥取市・鳥取市教育委員会・米子市・米子市教育委員会・倉吉市・倉吉市教育委員会  
境港市・境港市教育委員会・岩美町・岩美町教育委員会・若桜町・若桜町教育委員会・智頭町・智頭町教育委員会  
八頭町・八頭町教育委員会・三朝町・三朝町教育委員会・湯梨浜町・湯梨浜町教育委員会・琴浦町・琴浦町教育委員会  
北栄町・北栄町教育委員会・日吉津村・日吉津村教育委員会・大山町・大山町教育委員会・南部町・南部町教育委員会  
伯耆町・伯耆町教育委員会・日南町・日南町教育委員会・日野町・日野町教育委員会・江府町・江府町教育委員会

協力団体：鳥取県栄養士会、JA鳥取県中央会、ガイナレー鳥取 協賛：CO-OP共済

みんなで  
チャレンジ!



ガイナレー鳥取  
強小戦士ガイナマン