

複数団体による共同参加型事業 /
生活習慣バージョンアップチャレンジ

くう²ねるあるく + ふせぐ²

皆様のご参加
待っています♪♪

ご案内動画はこちら/

二次元バーコード



お申込みはこちら/

二次元バーコード



または健保HPから

開催期間

6/1(火)~6/30(水)

申し込み期間

5/20(木)~6/23(水)




POINT①

コロナ禍での新しい
生活習慣が学べます！

POINT②

ごほうびポイント  が
もらえるチャンス！！

POINT③

ポイントでお好きな商品
 と交換できる♪

イチ押しコンテンツ

くう



食事10分
動画セミナー
+小テスト

ねる



睡眠10分
動画セミナー
+小テスト

あるく



歩き方動画
歩数記録
+ランキング

ふせぐ



コロナ禍に
関連した
動画セミナー
+小テスト

メルマガ



健康づくりアドバイス
情報を毎日配信

※ハンディキャップの方もご参加できます。