チャレンジコース

始めよう 30日間チャレンジ

できたよシールをはろう！

できたよ　できたよ　できたよ

申し込みをしたら、このシールがとどくよ！

チャレンジコース（こども・おうちの人共通）

※それぞれ好きなコースをお選びください。

おすすめ

①「新型コロナウイルス感染予防＋あいうべ体操」コース

内容の例
- 手洗い
- うがい
- マスク着用
- アルコール消毒
- 体温測定

② ねる前のはみがきコース

③ はやね・はやおきコース

④ しっかりあさごはんを食べるコース

⑤ 元気にあいさつコース

⑥ おてつだいコース

⑦ メディア時間（テレビ、ゲーム、スマホ）をへらすコース

⑧ 運動するコース

ウイルス感染予防に効果大!!

あいうべ体操

あ　① 口を大きく開ける

い　② 口を大きく横に広げる

う　③ 口を強く前につき出す

べ　④ 舌をつき出して下にのばす

1日30セットを目安に

お名前

スタート　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　12　13　14　15　16　17　18　19　20　21　22　23　24　25　26　27　28　29　ゴール　30

Good!

お名前

スタート　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　12　13　14　15　16　17　18　19　20　21　22　23　24　25　26　27　28　29　ゴール　30

Good!

こどもチャレンジ2022

申込はがき　締切8月31日（水）

□に✓を入れてね

□個人エントリーもうしこみ

名前：　年齢：　性別：

住所：

電話番号：

チャレンジするコース番号：

□グループエントリーもうしこみ

（□おうちの人と　□お友達と）

グループ名：

代表者名：　年齢：　性別：

代表者住所：

代表者電話番号：

チャレンジするコース番号：

いっしょにチャレンジする人	年齢	性別	コース番号

こどもチャレンジ2022

報告はがき　締切11月11日（金）

□に✓を入れてね

□個人エントリーの報告

名前：

住所：

電話番号：

チャレンジできた日数：

□グループエントリーの報告

（□おうちの人と　□お友達と）

グループ名：

代表者名：

代表者住所：

代表者電話番号：

チャレンジできた日数：

いっしょにチャレンジした人	チャレンジできた日数
	日間
	日間
	日間