

# 西区健康チャレンジカレンダー

取り組むこと

年 月

	月	火	水	木	金	土	日
第1週							
第2週							
第3週							
第4週							
第5週							



◀西区発！ムリなく  
筋力アップ  
トレーニング動画

生活習慣  
ちょっとカエルが  
未来をカエル



西区健康づくり係事業キャラクター  
みらいカエル