

夏休み！

きっずチャレンジ



ろっこう医療生協の「きっずチャレンジ」をつかって、元気な夏休みにしよう！

チャレンジの方法

- ① 夏休み中に、チャレンジすることをきめよう。
- ② がんばる期間をきめよう。(いつからはじめるか、おわるか自由だよ)
- ③ きめたことを、右の「チャレンジすること」にかこう。
- ④ さあ、チャレンジ！
- ⑤ おわったら「かんそう」をかき、おうちの人に「おうちの人へのメッセージ」をかいてもらい、「なまえ」「じゅうしょ・でんわ」をかき、右のカレンダーをきりとり、ていしゅつしよう！

がんばったカレンダーをぜひおくらせてね！
提出した人には、全員にプレゼントがあるよ！

ていしゅつ

下記まで郵送、ファックス、ろっこう医療生活協同組合・本部、最寄りの事業所へ持参

しめきり

9月18日(月)まで

これなら
できそう！()/



チャレンジすること、たとえば・・・

- ☛ 早寝、早起き(〇時に寝て、〇時に起きる)
- ☛ 毎日、歯みがき
- ☛ 毎日元気に遊ぶ
- ☛ あいさつをする(おはよう、こんにちは、こんばんは、おやすみ)
- ☛ ラジオ体操
- ☛ ごはんを残さない
- ☛ お手伝いをする
- ☛ ゴミ出し
- ☛ テレビは一日〇時間
- ☛ 本を〇冊読む
- ☛ 新聞をとる
- ☛ ゲームは一日〇時間
- ☛ 毎日勉強をする

おうちのかたへ

暑くて長い夏休みがやってきます。ろっこう医療生協では、地域の子どもたちの体験、挑戦を応援する取り組みを行っております。裏面案内の『夏休みこどもひろば』、そして毎日のおうちでは『きっずチャレンジ』を楽しくご利用いただき、素敵な夏休みにしていただけたらと思います。チャレンジ成功の秘訣は、「早めの計画」「励ましの言葉」です！なお、秋には大人向け『けんこうチャレンジ』を準備しております。
お預かりした個人情報は個人情報保護法、プライバシーポリシーを遵守して取り扱い、目的以外には使用いたしません。

ろっこう医療生活協同組合

裏面は、夏休み！こどもひろば だよ

〒657-0831 神戸市灘区水道筋 6-7-11
電話 078-802-3424 ファックス 078-802-1649 E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

後援 神戸市教育委員会

ろっこう医療生活協同組合 きっずチャレンジ カレンダー



たっせいでできた日は「〇」や、すきなシールをはったり、スタンプをおそう。
たっせいでできなかった日は「×」をかいたり、自由につかってください。



7月9日～8月31日

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
7/9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	8/1	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	30	31		

がんばったかんそう	おうちの人からのメッセージ・ひとこと
なまえ	じゅうしょ
() さい	☎