

令和2年度 加東サンサンチャレンジ協賛店等一覧

(順不同)

自動車	兵庫日産自動車株式会社 滝野西店	上滝野	電気店	やしろ電化〜でんきとくらしのサポート店〜	社
ガソリンスタンド	兵庫日産自動車株式会社 滝野店	新町		ばわ〜ず井上 株式会社井上デンキ	河高
	時本自動車	沢部		株式会社セリウ電器 本店	上滝野
	ネオ・スクエアやしろS・S 小林磯油(株)	藤田		富田電気株式会社 ばわ〜ずトミタ・やしろ	松尾
	株式会社オートボディ長尾	吉井	半導体	リコー電子デバイス株式会社 やしろ工場	佐保
洋服・着物	竹内織維縫工所	曾我	スポーツ施設	トレーニングジム 雷神ファクトリー	下滝野
	株式会社やま正 呉服店	社		ナイススポーツプラザ	北野
文具	有限会社ぶんぐよしだ	社		ジャパン・イーエム・ソリューションズ株式会社	佐保
印刷	凸版印刷株式会社	河高		加東市滝野総合公園体育館スカイピア	河高
写真	Photo Life Shop シャイン Bio店	社		カーブス イオン社	社
園芸・花	有限会社フラワー森本 社店	社	スポーツ用品	社スポーツ	社
	東条湖園芸	黒谷	健康・美容	キューまる加東店	南山
飲食店	お弁当ハウスまみー	河高		ヘアサロン カナリヤ滝野店	下滝野
	明石焼・お好み焼 寛美	上滝野		滝野温泉 ぼかぼ	下滝野
	Café +kitchen HAKONE	上滝野		メナードフェイシャルサロン パープルハート	松尾
	お好み焼 三和	下滝野	薬局	ドラッグストアライフオート 梶原店	梶原
	炭焼地鶏 やんべ	下滝野	食料品	無添加 手作りパン カンパーニュ	大畑
	PINK HOUSE	藤田		繁本精肉店	南山
	やきとり 一休	社		藤本食料品店	天神
	十八羅かん	畑		マックスバリュ東条店	捨鹿谷
	Café de RANZU	梶原		マックスバリュ社店	梶原
	やしろの和がや	社		味の蔵 井乃屋	新定
	中国料理 とらいあんぐる	社		エースコック株式会社 関西滝野工場	河高
	Mill merci(ミル メルシー)	南山		株式会社エコーブ近畿 Aコーブ滝野店	上滝野
	お食事処 成山	岡本		御菓子司 博進堂	上滝野
金融	みのり農業協同組合 社支店	社		広畑こんぶ店	社
	みのり農業協同組合 滝野支店	上滝野		ベーカリー&カフェ ナポレオン	上中
	みのり農業協同組合 東条支店	天神		兵庫ヤクルト販売株式会社 北播支店	喜田
福祉	つつじ会作業所	家原		ボンマルシェ 社店	社
肥料・資材	みのり農業協同組合 東条営農経済センター	天神		藤野精肉店	社
ショッピング	やしろショッピングパークBio	社		株式会社マルヤナギ小倉屋 社工場	沢部
ギフト・雑貨	サラダ館 東条店 ニューライフさのせ	厚利		自然食品やしろ	社
	雑貨専門店 マディー	社		株式会社グラテス	南山
道の駅	株式会社夢街人とうじょう 道の駅とうじょう	南山			
宿泊施設	やしろ会館	上三草			

\\参加者への特典//

- ☑68の協賛店等が独自の特典で応援
各協賛店等がサンサンミニ旗を立て、みなさんのチャレンジを応援！会員証を提示いただくと協賛店等独自のまごころあふれるサービスを受けることができます。
- ☑電子メールで減量に関するアドバイスなど、参加者のみなさんへの応援メッセージ配信
- ☑講座の参加や、協賛店等への来訪で押印いただけるスタンプを5つ集めると「オリジナルコースター」をプレゼント
- ☑健康づくりのプロから学ぶ楽しい講座のご案内、あなたのチャレンジを後押しする講座をご案内！
■新規参加者にプレゼント！
①先輩サンサン挑戦者からの生の体験談・成功事例を集めた「ダイエットのコツ100選」
②メタボリックメジャー（自分で腹囲が測れるメジャー）

各種講座

健康づくりに関する聞いて得する講座！
自然とやる気にさせてくれる
「パワフルな講師」がお待ちしております。
サンサンチャレンジ参加者だけでなく、
健康づくりに関心のある方なら
どなたでも参加いただけます。

楽しくてためになる！すっきりダイエット講座！ あなたに合ったダイエット法とは？

健康への意識がアップ！みんなで「ダイエット宣言」して、サンサンチャレンジスタートです。

- ☐日時…10月19日(月) 10時～12時
- ☐場所…市役所 2階 保健センター
- ☐講師…同道正行さん
(京都医療センター予防医学研究室)
- ☐参加費…100円
- ☐申込期限…10月16日(金)

おうち時間を楽しむエクササイズ！ ストレッチマット1枚分でできる 体幹トレーニング

身体を動かす楽しさを実感でき、手軽にできるストレッチを実践できます。

- ☐日時…11月16日(月) 10時～12時
- ☐場所…市役所 2階 201会議室
- ☐講師…森井明美さん(健康運動指導士)
- ☐参加費…100円
- ☐申込期限…11月13日(金)

申込みについて

- ☐申込方法…電話、FAX
※FAXでお申し込みの場合は、開催日の前日までお申し込みいただけます。
※①住所、②名前、③電話番号をお知らせください。

体重グラフをつけるだけの健康づくり

参加者募集

加東サンサンチャレンジ

生活習慣病予防と健康増進を目的に、
3か月で3kgやせる市民大運動です。

「加東サンサンチャレンジ」に参加し、自分の生活習慣を見直すことで、「ゆっくり」、「确实」、「リバウンドしない」安全な減量にチャレンジしませんか。健康で輝く人生をめざして、みんなで健康づくりにチャレンジしましょう。

やることは簡単！
3か月間、自宅で朝食前と夕食後に体重を測るだけです。3か月後に結果報告書を健康課に提出いただきます。減量達成者には、プレゼントがあります。

成功者の声が続々
☐自分の1日の行動を振り返り、体重を測る前に体重の増減がなんとなく予想できるようになりました。

Check! 加東サンサンチャレンジ 参加について

- ☐対象…次の3つを全て満たす方
①市内に在住、在勤、または在学
②20歳～74歳
③BMIが23以上
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※医療機関を受診している方は、主治医に相談のうえ、参加してください。
- ☐申込期限…10月30日(金)
- ☐チャレンジ期間…3か月間
※10月19日(月)～令和3年1月31日(日)
- ☐申込方法…健康課に郵送、FAX、持参
- ☐申込書…健康課、市立図書館、市立公民館、サンサンチャレンジ協賛店、市ホームページ

※申込書を健康課に持参いただいた方には、その場で会員証をお渡します。郵送、またはFAXでお申し込みいただいた方には、郵送でお送りします。

☐体重が1日でどれぐらい増えたり、減ったりしたかなど、身体の変化により気づくことができました。
(40代女性)

(50代男性)