

申し込みは十月二十五日(土)まで

次のいずれかの方法によりお申し込みください。

市ホームページから申し込む
市ホームページの専用サイトに必要事項を入力するだけで申し込み完了です。

社保健センターで直接申し込む
申込書に必要事項を記入して、社保健センターへご持参ください。(平日の八時三十分～十七時三十分)

郵送で申し込む
申込書に必要事項を記入して、社保健センターまで郵送して

ください。(郵送料はご負担ください)

申込書は、下の申込書を切り取ってお使いいただくか、社保健センター、各庁舎窓口センター、協賛店にある申込冊子をご使用ください。

申し込み・問い合わせ

〒673-1493

加東市社一〇番地

社保健センター

サンサンチャレンジ係

☎ 430436

平成20年度サンサンチャレンジの流れ

申し込み

申込期間は9月1日(月)～10月25日(土)です。
右に記載の3つの申込方法のいずれかでお申し込みください。
申し込まれた方には、
・会員証
・効果的にやせる3つのコツ
・体重記録グラフ
・ダイエット宣言書
をお渡しします。

チャレンジ開始

チャレンジ説明会 **全員対象**
& 市民公開ダイエット講座

「3kgやせる、ダイエットの裏技とは？」
日時 10月25日(土) 10:00～
場所 社公民館(多目的研修館)
講師 京都医療センター 坂根直樹先生

10月25日(土)～11月14日(金)の間に挑戦を開始してください。

挑戦方法は、3か月間、毎日朝夜2回体重を計り、グラフに記録するだけです。

希望者に食事と運動に関する教室を2回開催します。

11月8日(土) 13:30～ 食事&運動コース
12月6日(土) 13:30～ 食事&運動コース



保健センターから、応援・アドバイスメールをお送りします。



市ホームページの専用サイトからチャレンジ成功のためのアドバイスをご覧ください。

チャレンジ終了

平成21年2月14日(土)までに終了してください。

結果提出

平成21年2月17日(火)までに報告してください。

結果提出用紙と返信用封筒をお送りしますので、結果を記入して返送してください。

表彰式

表彰式 & 市民公開講座 **全員対象**

「笑って得する！リバウンドしないコツ」
日時 平成21年3月7日(土) 13:30～
場所 社福祉センター大ホール
講師 京都医療センター 坂根直樹先生

切り取り線

加東サンサンチャレンジ申込書(裏面)

仲間とチャレンジしたい方はぜひグループでお申し込みください。
ただし、参加者1人につき1枚の申し込みをお願いします。

グループ名	
グループ人数	名

【同意事項】

対象基準を満たしていることを確認してください。(7ページ参照)
医療機関などに通院中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください。
安全な減量は、1か月に1～2kgです。過度の減量は行わないでください。
登録者の個人情報は、保健事業の目的外に使用することはありませんが、個人情報保護に注意したうえで、全体の結果については公表させていただくことがあります。

上記の同意事項を確認のうえ、遵守することを誓約し、加東サンサンチャレンジに参加します。

署名

参加登録は、上の同意事項に同意していただいた方のみとさせていただきます。