



取り組み期間 2024年10月1日(火)～11月30日(土)

2カ月の期間中自分で決めたチャレンジ内容に30日以上チャレンジ!

提出締切 2024年12月15日(日)まで

神奈川の生協では、健康チャレンジ2024の取り組みを機会に、毎日の暮らしの中で健康を意識し、生活リズムとして定着させることを期待してこの取り組みを行っています。人とのつながりは健康と直結しています。家族やお友達や職場の仲間と少しずつでも楽しく続けられるといいですね。