



令和3年度

健康しばた 21
めざせ 100 彩

100 彩マンの

ラジオ
出演

日誌

7/14
FM
しばた



健康づくりの「絵と標語」を募集します。
応募いただいた作品は健康づくり事業に
活用されます。一緒に市民の皆さんの
健康づくりを応援しましょう♡

8/23
FM
しばた



ウォーキングチームチャレンジ第2弾が
スタート！ 2人揃えば1チーム★
私達もチャレンジがんばります♪

しばたの
健康ヒーロー
100 彩マン
参上！



きちんと「食事」
たのしく「運動」
しっかり「健康管理」
めざせ★100彩

10/14
FM
しばた



家族や仲間と楽しく♪



10月には健康づくり月間です！気候も穏
やかで、体を動かすのに適した時期です。
ウォーキングチームチャレンジや、紅葉
ウォークに参加したり、自分に適し
たやり方で楽しく健康づくりに取り
組みましょう！めざせ100彩！

100 彩マンは皆さんの健康
づくりを応援しています。
これからも色々な形で健康
メッセージをお届けしてい
きます。



みんなで元気に！楽しく♪健康づくりに取り組んで、健康づくりの輪を広げていきましょう！