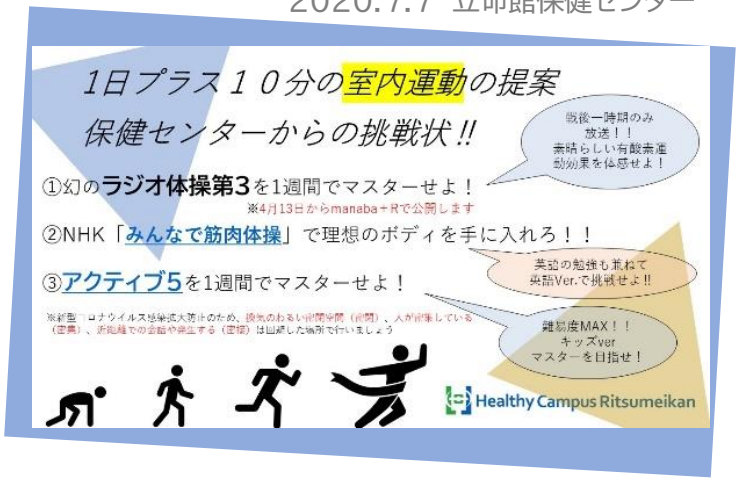
2020.7.7　立命館保健センター

ヘルシーキャンパスイベント
『春の生活応援!!脱、ぐーたら』キャンペーンを実施しました

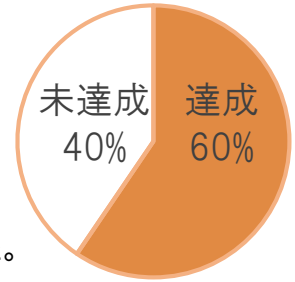


2020 年 4 月 13 日(月)～5 月 3 日(日)に生活リズムを整え、運動・筋トレで理想ボディを手に入れろ！！『春の生活応援!!脱、ぐーたらキャンペーン』を実施しました。

新型コロナウイルス COVID-19 の影響で自粛生活を余儀なくされましたが、このような状況でも、学生の皆さんが生活リズムの整った健康的な生活を送れるように私達の願いを込めて…。

「9 時までに起きる」
「1 日 3 食食べる。そのうち 1 回は野菜を食べる」
「1 日＋10 分の運動をする」

上記目標を連続した 7 日のうち 5 日以上達成した方の中から、**抽選で 200 名様に生協利用券をプレゼント**という企画です。
ラジオ体操第 3 やアクティブ 5 等、室内運動の提案もしました。
参加人数は 568 名にも上り、
うち、目標を達成した方は 338 名と
約 60%の方が目標を達成されました!!
記録表は、皆さんのとっても頑張った姿が
目に浮かんでくるようなものばかりで、
私達の思いが通じたのだと、嬉しくなりました。



さらに、皆さんが一生懸命取り組んだ食事や運動の写真を
あなたの『推しショット』として募集し、Twitter で紹介させていただきました。
彩り豊かで美味しそうなご飯の写真がたくさん集まりました。
参加者からは、「3 日坊主にならぬよう頑張ります」といった意気込みや、「健康的な生活を送ることができた」、「期間以外も継続して素晴らしい大学生活にします」といった言葉をいただきました。
また、この取り組みは新聞や TV でも取り上げられ、ご家族のもとにも安心を届けられたのではないかと思います。
沢山のご参加・ご協力いただきありがとうございました!!
学期末の大切な時期を健康に過ごしてほしいというメッセージを込めて・・・

次のキャンペーンを企画

7 月 13 日(月)～7 月 31 日(金)「朝活応援!!早起きで GO」キャンペーンを実施します。
お申し込みは 7 月 10 日(金)11 時まで！参加をお待ちしています。詳細は 6 月 29 日(月)の manaba+R で案内しています。