

Health Education Theme of the Month:

FITNESS!

Join the walking challenge!

1.

Challenge yourself to walk more!
Join the CommunityHealth Walking
Challenge for a chance to WIN a
fitbit, waterbottle, or yoga mat!

2.

Keep track of your steps
throughout the month of January
on your phone in miles.

3.

Submit photo evidence of steps by
February 3rd on the website:
<https://communityhealth.org/health-education/>



The walking challenge will
be from January 1st - 31st.

Visit: communityhealth.org/health-education
for more information
or contact 312-858-2064 with questions

Tema del mes para la salud:

¡APTITUD FÍSICA!

Te invitamos a un Desafío de Caminata en enero!

1.

¡Ponte a caminar más! Únase a la caminata para tener la oportunidad de GANAR un Fitbit, una esterilla de yoga, o una botella de agua!

2.

Asegúrese de mantener un registro en su teléfono de millas caminadas.

3.

Envíe evidencia fotográfica de los pasos antes del 3 de febrero en:

<https://communityhealth.org/health-education/>

La caminata es desde el 1 de Enero a el 31.

Visita: communityhealth.org/health-education para más información o llama a 312-858-2064

Temat miesiąca dotyczący edukacji zdrowotnej:

ZDATNOŚĆ!

Dołącz do wyzwania spacerowego!

1.

Podjmij wyzwanie na przejście więcej kroków ! Można wygrać gratis Fitbit, matę do jogi, lub termos na wodę!

2.

Śledź kroki! Możesz używać komórkę jako sposób na śledzenie kroków lub krokomierza

3.

Prześlij dowody fotograficzne przedstawiające kroki do 3 lutego na stronie internetowej:
<https://communityhealth.org/health-education/>

Wyzwanie chodzenia będzie trwało od 1 do 31 stycznia.

Odwiędź: communityhealth.org/health-education, aby uzyskać więcej informacji lub skontaktuj się z 312-858-2064 z pytaniami

