

2020年5月吉日

パナソニック松愛会
四国支部会員の皆様へ

支部長 八木 菊太郎

四国オリジナル『健康マイチャレンジ』実施のご案内

日頃は松愛会活動にご支援、ご協力を頂き誠に有難うございます。
表題の件、「健康づくり」は、松愛会活動のベースであり永遠のテーマです。更なる健康維持と強化を目指し、四国オリジナル『健康マイチャレンジ』の実施についてご案内申し上げます。今年も会員の皆様が日頃の活動内容、ご自身の体力に合わせ目標を作成・登録していただき目標達成に向けて挑戦をお願いします。
この機会に、ご家族の皆様も一緒に目標を決め、ご家族で励まし合いながら日頃の運動不足解消にお役に立てて頂き、健康増進を図って頂ければ幸いです。
健康はお金では買えません。健康長寿（100歳）に向かって、今日からご本人に適した健康づくり目標を設定し、有言実行・継続・全員参加で挑戦しましょう。

記

- 1.名称 四国オリジナル『健康マイチャレンジ』
- 2.取組期間 2020年6月1日～11月30日（6ヵ月）
（終了後も継続取組み、定着化をお願いします）
- 3.取組内容 会員がそれぞれ自分に合った体力強化の挑戦目標（日々・1ヵ月単位）を作成し各分会長に提出願います。
＜目標例＞ ウォーキング・ランニング・ジム通い・里山登山・菜園
畑仕事・ラジオ体操 など
- 4.実績管理 個人別に実績記入ができる管理表を作成し、日々管理ください。
- 5.実績報告 期間終了後速やかに分会長宛に自己申告ください。
- 6.記念品贈呈 自己申告結果を分会・支部で判断し、記念品を贈呈します。
記念品は12月又は1月の定例懇談会の場でお渡しいたします。

以上

・・・・・・・・キリトリ線・・・・・・・・

（香川・小豆島・徳島・高知・愛媛）分会長 宛
＜私の挑戦目標＞

①
②
③

私は健康長寿を目指し、上記健康マイチャレンジに挑戦します。

2020年 月 日

会員名