

# 「おうちで健康チャレンジ！2022」記録用紙

実施期間 11月1日～1月31日

コース名 \_\_\_\_\_

内容・目標 \_\_\_\_\_

## 注意事項

慢性疾患のある方は、かかりつけ医と相談してください。また、体調が悪い時は無理せず、お休み（休憩）しましょう



スタート

(例) 取り組みたら日付を入れましょう  
11/1


あと 半分  
がんばれ！

もう少しで  
ゴールだ



ゴール

ひとこと

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

電話番号 ( ) \_\_\_\_\_

友の会会員 \_\_\_\_\_

支部、 未入会 \_\_\_\_\_

達成後、2023年2月7日までに近隣の友の会役員・事業所へ提出してください。FAX又は郵送でも構いません。写真を撮ってメールで送って頂く事も出来ます。記入して頂いた「ひとこと」はニュースに掲載させて頂くことがあります。