

## ご挨拶

2019年は変革の年となります。18年に渡り運営に携わってまいりました株式会社フクシ・エンタープライズは、本年3月31日をもちまして管理業務を次期指定管理者でありますNPO法人日本スポーツ振興協会へバトンを渡すこととなりました。4月からは新事業者へ変わりますが、来る3月31日まで今までと変わらずお客様目線で業務に邁進してまいります。

新年のあいさつで重たい話になってしまいましたが、3月31日までのあけの元気館と4月1日からのあけの元気館をどうぞよろしくお願い致します。



あけの元気館  
館長 竹内 渉



## ～2019健康目標～



2019年になり、みなさんは今年の健康目標をたてましたか？やはり目標があるとないのでは日々の頑張りが変わってくると思います。ちなみに豆知識を作成している横田は「体重を60キロ台」と決めました。今の体重がばれてしまいますね😞しかし目標があれば頑張れます！！

**「継続は力なり」**自分の健康の為に日々精進します。継続して何かに取り組むことはかなり大変ですが、頑張りすぎずに自分のペースで健康なカラダ作りに挑戦していきましょう！！



## 次回は「自覚的運動強度」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 横田