

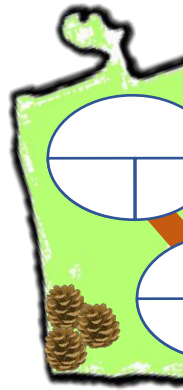
# おまえざき元気ウォークラリー

お家で取り組んだことを記録して  
元気な身体をつくろう！

運動の目標： \_\_\_\_\_

お口の目標： \_\_\_\_\_

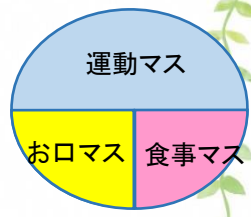
食事の目標： \_\_\_\_\_



運動に関する問い合わせ先  
御前崎市役所 高齢者支援課  
電話：0537-85-1118

## 用紙の使い方

- ①自宅近くなど、どこのマスからでもよいのでスタートのマスを決めましょう。
- ②小さな目標を立ててみよう。  
(例)  
運動：ウォーキングや体操をする  
お口：口の体操や歯磨きをする  
食事：バランスの良い食事をする
- ③意識して行ったら1日の一マスに内容を記入しましょう。



日付やサインを書いたり、  
シールを張って記録してもいいかも

何周回れるか挑戦するのも  
楽しそうね

