

おまえざき運動ウォークラリー

お家で行った運動やウォーキングを記録して
元気な身体をつくろう！



朝比奈



新野

比木

高松

池新田

佐倉

白羽

御前崎

用紙の使い方

- ①自宅近くなど、どこ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運動やウォーキングなど体を動かす活動を行いましょう。
- ③運動を行ったら、1日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

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

