

# 体力が落ちてきた 気がする🐼

コロナ禍で、昨年より運動する機会が減っていませんか？

毎日の少しずつの積み重ねが、体力維持につながります！

簡単に、気軽にできること！

「健幸すごろく」で学区を歩いてみませんか？



スクエアガーデン地域包括支援センター主催

## けんこう 健幸すごろく de ウォーキング 2020 in 羽根

開催期間：11/21(土)～12/6(日)

場所：羽根学区全域(裏面地図参照)



【問合せ先】

スクエアガーデン地域包括支援センター

岡崎市羽根町中田 34

(岡崎老人保健施設スクエアガーデン内)

午前9時～午後5時(月曜日～金曜日)

電話 0564-57-1133 FAX 0564-57-0133



## 参加方法



裏面の掲示板マップの設置場所にある透明ポストに入っている「健幸すごろくカード」をGET！

家の近くや、通学路、いつものお散歩コースにある掲示板からはじめてみましょう！

参加費は無料です！

どなたでも自由に参加できます。



## 【ルール】



- ①すごろくカードの「はじめた日」に日付を書き、「スタート」から掲示板のサイコロの目の数だけマスを進めます。
- ②マスを進めるために、裏面地図の別の掲示板設置場所を目指して歩きます。
- ③掲示板に到着したら、掲示板のサイコロの目の数を確認し、カードに記入します。サイコロの目の数だけマスを進めます。これをくり返します。
- ④すごろくカードの「ゴール」に到達したら終了です。「ゴールの日」に日付を書きます。残りのマスよりサイコロの目が大きな数字でもゴールになります。
- ⑤ゴールしたすごろくカードを裏面★印の掲示板設置場所に持って行くと、参加賞があります♪



●違う日であれば、同じ掲示板に書かれているサイコロの目の数だけすごろくカードのコマを進めることができます。

## 羽根学区を探索

ちょっと足を延ばして、隣の町の掲示板を目指そう！

行ったことがない場所で思いがけない新しい発見があるかも♪

道を歩くときには、車や自転車に注意してくださいね。日が沈むのが早いので、早めに帰宅しましょう。

