

# 「運動しなくちゃ」 と書いていても…

コロナ禍で、外出や運動する機会が減って、体力の衰えを感じていませんか？  
毎日の少しずつの積み重ねが、健康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 2021 in 羽根

開催期間：5/1(土)～5/16(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「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！



お1人で！親子で！  
お孫さんと一緒に！  
友だちと少人数で！

どなたでも  
自由に参加  
できます。

## 【ルール】

サイコロが描かれている掲示板を歩いてめぐり、見つけたサイコロの目の数だけ、すごろくカードのマスを進めてゴールするゲームです。

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♪



▲すごろくカード

●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。日が沈む前に早めに帰宅しましょう。