がんじゅうチャレンジカード

☆健康は１日にしてならず！日々、自分のできる
範囲で体と脳を動かし、健康長寿めざしましょう！

このカードに毎日の活動を記入してみよう

記入例
2/1
ラジオ体操
料理

スタート！

5回

まずは気軽にやってみよ～！

10回

ゆんたくも料理も立派な脳トレ！

15回

毎日の習慣が健康長寿の道！！

ゴール！

20回

お金は使うと減るけど
筋肉は使うとたまるさ～

※活動は体調に合わせて無理のない範囲で行いましょう
※水分補給もお忘れなく！