

～健康づくり・つながりづくり・コロナに負けない地域を～

☆あるいて☆あいさつ☆

気分は気仙沼一周！おさんぽすごろく

ご近所をおさんぽ！
今日は誰と会えるかな

- ルール
- ① 近所を 30 分歩いて 1 マスすすむ (○印に色を塗る)
 - ② 出会った人にあいさつをしましょう
 - ③ 自分のペースで行いましょう
- ※運動について指導を受けている方は主治医にご相談下さい。

新型コロナウイルスの影響で様々な行事や活動が自粛となり気持ちも塞ぎがちになっていますよね。地域支え合い推進員は皆様の健康増進とふれあいのある地域を目指して「☆あるいて☆あいさつ☆気分は気仙沼一周！おさんぽすごろく」を作成しました。笑顔の花咲く地域を育みましょう。