

氏名

年齢

歳

住所 佐渡市

電話番号

()



5 マスで健康ぽいんとと1 ぽいんとと交換です
 一日何回体操しても
 進むのは一日1 マスだよ！ (□の中に日付を書いてね)

スタート

				5
				10
				15
				20

ゴール

マスが全て埋まったら新しいカードをもらってね！



健康ぽいんととのひきかえは、以下の窓口でお願いします。

佐渡市役所生活環境課・高齢福祉課・文化スポーツ課

社会教育課・各支所・行政サービスセンター

連絡所 (岩首・海府・高千・松ヶ崎)・各地区公民館