



氏名

年齢

歳

住所 佐渡市

電話番号

()

5マスで健幸ぼいんと1ぼいんとと交換です
 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！



健幸ぼ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・各市民センター
 連絡所（岩首・海府・高千・松ヶ崎）・各地区公民館