



団体名

団体構成人数

氏名

年齢

歳

住所 佐渡市

電話番号

()



5マスで健康ほいんとと5ほいんとと交換です
 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！



健康ほ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