

# お散歩カフェ

コロナ禍で外出や運動の機会が減っていませんか？  
ウォーキングなど運動を楽しみながら  
健康づくりにチャレンジしましょう  
一度ホッと・カフェに足をお運びください

## ①参加登録する

・ホッと・カフェの各会場でメンバー登録をします  
(氏名・住所・生年月日・目標)

## ②目標を立てる

例  
・自宅から役場まで歩く  
・20分以上歩く  
・ラジオ体操 など自分にあった運動量で設定してください

## ③活動を記録する

・活動の成果を個人カードに記入します

## ④ポイントを集める

・ホッと・カフェの会場で活動の成果を報告します  
・成果に応じてポイントを個人カードに付与します

## ⑤ポイントを形に

みんなで集めたポイントに  
応じて1枚のパズルを埋めて  
いきます  
みんなで完成させましょう

さらに！  
50ポイントで  
記念品と交換！

ひとりの元気がみんなの元気に！

お問い合わせ先

北方町地域包括支援センター

☎ 058-323-5540

