

渥美半島

アクションワーク

～家族で運動、家族で健康～

実施期間：5月30日（月）～6月3日（金）

家族で挑戦！

家族で体を鍛えるスポーツ習慣！

自粛期間の運動不足を解消しよう！

- ・家族で一人ひとり目標を決めて取り組もう！
- ・無理せず、笑顔で取り組めるスポーツに挑戦しよう！
- ・運動後は、うがい・手洗いを忘れずに！



〇〇家 家族でチャレンジ！
「家族みんなで〇万歩！」

