



# 新型コロナに負けない！ 町民応援プロジェクト 「ウォークラリーチャレンジ」



## ウォーキングで楽しみながら、健康づくりしませんか？

自粛生活のため、体力低下が進んでいませんか？  
気分転換・ストレス解消・体力作りのために感染予防に気をつけながらウォーキングで楽しみながら体力作りませんか？

各自治会の掲示板、町民センター、瀬戸屋敷、福祉会館、水辺スポーツ公園、南部コミュニティセンター（どんぐり会館）に貼られた『おうちえ』（おう

ち時間を楽しく過ごす知恵）の記事を5カ所以上チェックしてプレゼントをゲットしよう！

ウォークラリーチャレンジのチェックカードはページ下を切り取ってご利用ください。なお、開成町福祉会館や開成社協ホームページからも入手できます。



### 「おうちえ」とは…

東京大学高齢社会総合研修機構が発行している「おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵」として「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」と4つのテーマに分かれて、多様な情報が掲載されています。

人との接触を控えなければならない時期ではありますが、その中でも生活に楽しみと潤いを与える知恵を「おうちえ」から得てみてはいかがでしょうか？ 社協のホームページにて詳しくご紹介しておりますので、ご家庭、職場、自治会活動等の場でどうぞご活用ください！

(水野)



切り取り

## 😊 チェックシート 😊

1	2	3	4	⑤
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	Complete!



期間：令和2年9月1日～令和3年3月31日

お問い合わせ：開成町社会福祉協議会 ☎82-5222

しんがた ま  
新型コロナに負けない！  
かいせいまちおうえん  
開成町応援プロジェクト

「ウォークラリーチャレンジ」  
チェックカード

- 各指定場所に貼られた「おうちえ」の右上にあるマークをチェックシートに書いてください。
- どこから回ってもOKです。
- 5カ所以上集めたら開成町福祉会館までお持ちください。(全て違うマークを集めてください)
- 感染予防に気をつけながら参加しましょう。