

光が丘

# 健康ビンゴ

日常生活の中で健康を保つ



\*『健康ビンゴ』は、カードを手に、イラストに描かれている事柄・活動（健康長寿に必要なポイントとなるものです）に取り組み、縦・横・斜めのラインを揃えるというビンゴゲームです！

\*イラストに描かれている事柄・活動に取り組むことができたなら、イラストに丸印を付けて下さい。

\*『健康ビンゴ』は1日で達成しなければいけないものではありません。ご自身のペースで無理なく、楽しみながら行ってください。

おなまえ

【ご質問やお問い合わせ】

光が丘高齢者支援センター 042(750)1067