

日常実践活動

100

日運動記録カード

～町民皆スポーツをめざして～



- ・年間をとおして1日1回最低10分間以上のスポーツ・運動を生活の中に取り入れましょう。
- ・硬くなったからだをもみほぐし、柔らかいしなやかな動きをつくりましょう。
- ・楽しみながら家族揃ってスポーツ・運動を続けましょう。

本別町教育委員会

本別町体育指導委員協議会

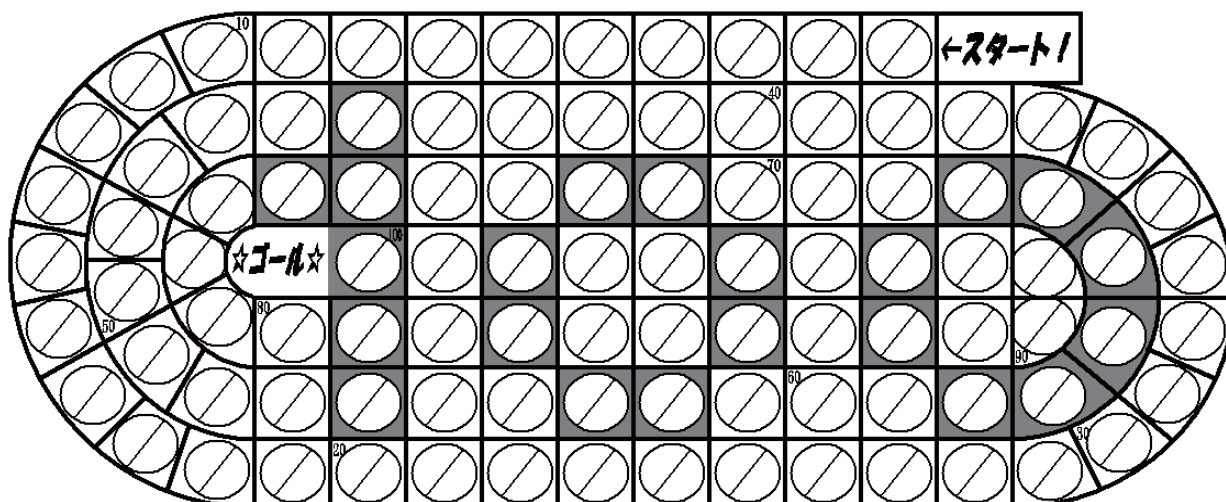
「健康・スポーツ推進の町」宣言

昭和61年7月制定

本別町
スポーツ標語

スポーツは健やかな日々へのパスポート

- ・年間をとおして1日1回最低10分間以上のスポーツ・運動を生活の中に取り入れましょう。自分の体力に応じておこなってください。
- ・自分が満足するだけ運動したならば1日1点とし、カードのスタートのところから→印順に月／日を入れてまわりをぬりつぶしてください。
- ・全部で100マス目ありますから、全部ぬりつぶして100日100点になったら町体育館窓口へお持ちください。達成記念品を贈ります。



氏名

(男・女)

M
T
S
H

年 月 日生(才)

住所

スタート 年 月 日

所属名(グループ・サークル)

ゴール 年 月 日