

# 日日是健康カード

新型コロナウイルスの影響で、外出など体を動かす機会が減っています。  
「諏訪郡歌体操」をはじめ、自宅等で体を動かし、ウイルスに負けない体  
づくりをしましょう！

## めざせ富士山

運動したら1日1つ  
チェックを入れよう!!



ゴール達成者には、  
「選べる社協ギフト」  
プレゼント!!

<応募先> 地域福祉係  
☎ 0266-78-8986

