



まいにちチャレンジ!

きらきらマン体操



きらきらマン体操を行った日の日付を書いて、葉っぱに色を塗りましょう。

詳しくはウラ面をご覧ください。

日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 /
日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 /
日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 /
日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 /
日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 /
日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 / 	日付 /

【参加者アンケート】

今後の参考のためにご協力をお願いします。

- 1 年齢 () 歳
- 2 お住まいの学区または緑区での活動の場所は () 学区
- 3 「まいにちチャレンジ! きらきらマン体操」はどこで知りましたか
広報なごや・サロンなど活動場所・その他 ()
- 4 今後も続けられそうですか
はい・いいえ・どちらともいえない
- 5 その他お気づきの点がありましたらご記入ください

ご協力ありがとうございました

★きらきらマン体操とは★

大人も子どもも、きらきら輝いてほしいという思いを込めて、年齢を問わずどなたでも取り組める内容の体操です。

歌いながら体を動かすことで、頭と体が活性化されます。

歌は「茶摘み」のメロディに、緑区独自の歌詞をのせました。

開催期間

令和5年8月～令和5年12月28日(木)まで

参加賞引き換え 締め切り

令和5年12月28日(木)土日祝日を除く

参加できる方

緑区在住、在勤の方

参加方法

- ①自宅やたまり場などで、きらきらマン体操をする
- ②裏面のポイント表に記録する(1日1ポイントまで)
- ③30日分のポイントが埋まったら、アンケートに記入し粗品引き換え場所へポイント表をもっていき、粗品を受け取る ※粗品は無くなり次第終了します

粗品引き換え場所 と問合せ先

緑区役所福祉課

(徳重支所では行っておりません)

☎625-3981

緑区社会福祉協議会

☎891-7638

緑保健センター保健予防課

(徳重分室では行っておりません)

☎891-3628

緑区北部いきいき支援センター

☎899-2002

緑区北部いきいき支援センター分室

☎877-9001

緑区南部いきいき支援センター

☎624-8343

きらきらマン体操Vol.2 動画 全編

<https://youtu.be/DG2trmst7Tc>



肩甲骨をしっかり動かす
のがポイントだよ☆
椅子に座ってもできるよ

みんなで体操やってみよう!



緑区マスコットキャラクター
みどりっち