

足力UP手帳を活用した楽しみ方

楽しみ方その①

歩く→手帳へ記録する→5,000歩で1マス色を塗る。

楽しみ方その②

歩く→手帳へ記録する→5,000歩で1マス社会福祉協議会廊下掲示のご自身のアバター（分身）を進める。
アバター（分身）は事前に写真撮影し作成します。



アバター（分身）

わたしたちも参加します♪
一緒に歩きましょう！

楽しみ方その③

歩く→手帳へ記録する→ウォーキング中の、いい景色などをカメラ、スマホで撮影した写真または、俳句や川柳にしてみた作品を社会福祉協議会の事務所または代表メールに送って下さい。

（あなたの発見した四條畷を紹介しましょう！作品は社会福祉協議会事務所横に掲示します。その他「社協だより」の掲載やホームページに公開予定です。）

ご自身の体調やペースに合わせて歩きましょう。
体調のすぐれない時はやすみましょう。
車や自転車に気をつけて歩きましょう。

問い合わせ先

四條畷社会福祉協議会

575-0043 四條畷市北出町3番1号

TEL (072) 878-1210 FAX (072) 878-6888

メール info@shijonawate-syakyo.net

ホームページ <https://www.shijonawate-syakyo.net>

担当 亀山・小寺・橋本