過去参加いただいた活動内容例

|  |  |
| --- | --- |
| ウォーキング | 友人と集まって毎日地域を○○歩以上歩く |
| ランニング | 毎週学校のグラウンドに集まってランニングを行う |
| ラジオ体操 | 毎日公園でラジオ体操を行う |
| 健康体操等 | 毎週体育館に集まって健康体操を行う |
| ヨガ | 週１回公民館に集まってヨガを行う |

などほかにも健康につながる活動をされています。

