

16 コモドオオカゲの真似をしながら「コモドオオカゲ」と早口で5回唱える	17 お寺の縁日にゆく（手のひらを10秒押し合う）	18 	19 財布を忘れ取りに戻る1マスもどる	2 中日ドラゴンズ応援 頑張れ頑張れドラゴンズ 燃えよドラゴンズ〜♪を歌いながら手をあげる	2 野球応援ひと休憩（1回休み） 	スタート グループで「エイエイオー」をしてスタート！ 				
15  千種区の花「アジサイ」	3 名古屋ウィメンズマラソンに出場！10秒間小走りほかのグループは拍手をして応援 1マス進む 29 千種区の丘を登りきるためストレッチ10秒アキレス腱のばし ゴール みんなで『バンザーイ』  千種区ご当地すごろく				2  千種区の木「ハナミズキ」		1 千種区社会福祉協議会マスコットキャラクター「ユーカリナ」 			
1 上野天満宮 今日のおみくじ 大大吉!!! ラッキーなことがおこる☺ 1マス進む 					23 孫が〇〇大学合格 万歳三唱 	2 東山動物園にいる動物の名前を3つ答える				
1 千種区にある公園の名前を2つ答える					28 平和公園 メタセコイア広場で歌をうたう🎵 	27 隣のグループとじゃんけん 勝ったら1マス進む 	26 東山給水塔まで歩くため足首まわし20回	25 	24 さいころを2回投げ 同じ数が出たら3マス進む 	3 グー・チョキ・パー  ポン  を5回する
11 隣のグループとじゃんけん 勝ったら2マス進む 					10 	9 東山植物園の草花の名前を3つ答える 	8 覚王山の喫茶店に入りひと休み（1回休み）	7 東山公園一万歩コースを歩いていたら友達に会うハイタッチをして回る 	6 	5 カクブラで（覚王山散策）足ぶみ20回 

スタート

1

2
しんめいしゃ
神明社に参拝。
二礼二拍手一礼
をする

3

4
イオンモール
ナゴヤドーム前で
お買い物。買い過ぎて
荷物が重い…!!
ふりだしに戻る

5

6
矢田川堤防で
ウォーキング。
みんなで
深呼吸3回

7

8
バンテリンドームで
中日ドラゴンズを応援!
「フー！」と
3回言う

9

10
布池教会で2本の
せんとう
尖塔を見上げる。
首の上下運動
10回

11

12
愛知県出身の
将棋の名人に
遭遇! 1つ進む

13

14
だし
お祭りで山車
を見る。おはやしの
太鼓をたたく
ものまねをする

15

16
ぜんりゅうじ もみじ
禅隆寺で紅葉狩り。
みんなで「もみじ」
を歌う

17

18
プロスケーターに
会って握手。
両隣の人と
握手をする

19

20
オアシス21
スケートリンクで
デート。初恋の話
をする

21

22
市政資料館の見学
で階段を上る。
みんなで
もも上げ10回

23

24
名古屋城外堀に
狐が出没! 狐の
ものまねをする

25

26
徳川美術館で尾張
徳川家の美術品に
ふれる。あなたの
宝物は何ですか?

27

28
徳川園でお散歩。
花の名前を
3つあげる

29

30
とくげんじ
徳源寺でお相撲
さんに遭遇!
しこ
四股を踏む

31

32
喫茶店で友達と
モーニング。
話が弾みすぎて
1回休み

33

34
けんちゅうじ
建中寺公園
なごやかまつり・ひがし
でボランティア。
3つ進む

35

36
オオカンザクラ
並木道でお花見。
みんなで「さくら
さくら」を歌う

37

38
二葉館で
ステンドグラスを
眺めてうっとり。
うっとりポーズ♡

39

ゴール

「ばんざい」三唱!!

はつらつ ひがし
いいところ巡り すごろく

MEGA ドン・キホーテ
名古屋本店で爆買い!
2マス戻る

昨日の晩ご飯…
思い出せますか?

聖徳寺に到着!
昔の1万円札は聖徳太子
新しい1万円札は誰?

右隣の人とじゃんけんぽん!
勝ったら3マス進む

北区すごろく
スタート!!
まずは自己紹介をしよう!

早口言葉の時間です!
『あぶりカルビ』
※3回繰り返す

わけおえ
別小江神社
みんなで3回
「わっしょい!!」

みんなで準備体操!
肩回し10回

バスツアーでにぎわう
羊神社に到着!
お年玉をもらってやったー!
2マス進む

味鋤いもを食べて
元気いっぱい!
までジャンプ!!

志賀公園でひなたぼっこ
みんなで大きく深呼吸3回

スーパーマーケット
アルビス北区金田店!
北陸から新鮮なお魚が届くよ
魚の名前を3つ言う

「黒川友禅流し」
歴史を感じる
2マス戻る

黒川の桜並木を見ながら
ウォーキング
みんなで腕振り20回

思い出に残っている
旅行先はどこですか?

初デートにおすすめ!
カフェタナカ
ゆっくりコーヒーを飲んで
1回お休み

愛知学院大学の学食で
おいしいランチ!おすすめよ♡
満腹で一回休み Zzz

北区民の憩いの場
北文化小劇場
好きな歌手は誰ですか?

大曽根商店街で
七夕祭り
願い事はなんですか?

IG アリーナで
お相撲観戦!
はっけよーい、のこった!
負けちゃった!4マス戻る

北図書館は避暑地じゃないよ
読書でゆっくりひとやすみ
好きな作家は誰ですか?

みんなで脳トレ
30 から順番に7を引こう

名城公園でウォーキング!
みんなで足踏み 20 回

北区役所でマイナンバー
登録手続き完了!
2 マス進む

好きな食べ物は
なんですか?

ゴール!!

SAKUMACHI 商店街は
おしゃれなお店がいっぱい!
ゆっくり散策。1 回休み

みんなで手の体操!
グーチョキパーを5回する

ニコニコ西 すくすく

スタート

1

2 西図書館

好きな本のタイトル
教えてね

3

4 弁天通り商店街

七福神を
3柱（3人）言えたら
3マスすすむ

5

6 イオンタウン名西

昨日の夕飯
何食べた？

7

8 庄内用水

鯉を探して
1マス戻る

9

10 伊奴神社

おみくじを引く。
もう一度
サイコロをふって
出た数進む

11

12 五町公園

プールもあったよ
平泳ぎ、5回かいて
1マスすすむ

13 大乃伎神社

のボダイジュは
名古屋市指定文化財
天然記念物

14 蛇池神社

桜並木の下で
だんごを食べる。
「パタカラ」
5回言う

15

16 六所神社

神馬復活！
お参りをする。
手を2回たたいて
3マスすすむ

17

18 比良温泉

ふんどししめて
はだか祭りへさあ行くぞ！
誰かと一緒に大きな声で
「ワッショイ」と言って
1マスすすむ

19

20 MOZOワンダーシティ

友達と待ち合わせて
ショッピング。
一番前の人のマスに
追いつく

21

22 庄内緑地公園

バラの名所
全員で「ばらが咲いた」を
歌いましょう♪

23

24

枇杷島スポーツセンター

スポーツを楽しむ
筋力アップ！
スクワット10回！
がんばろー！

25

26 八坂神社

ちょうちん祭り
頭の上で大きな〇を
5回作りましょう

27

28

美濃路

を散策
「クッピーラームネ」
と言って一つ前の人と
じゃんけんをする
勝ったらマス交代。

29

30

トヨタ産業技術記念館

繊維機械館・自動車館
つま先上げをしながら
車種を3つ言う

31

32

ハタケの森

学び・体験・食事・買い物
1日ゆっくり楽しもう
1回休み

35

34 明道町

駄菓子を食べ
昔を思い出す。
3つ戻る

36 円頓寺商店街

七夕まつりで食べ歩き
「もぐもぐ」と言いながら
10歩足踏み

37

38 四間道

屋根神様を
見上げてお参り
上を向いて手を
2回たたいて
2マス進む

ゴール

うれしいことも お困りことも
西区の合言葉は
みんなで
も〜やっこ

なかむら道中藤栗毛すころく

スタート

三二情報

1

名古屋駅①

腕を上のにのばして
思いっきり伸びをする

2

5

4

3

6

だいえんじ
大圓寺

南無阿弥陀仏と
3回唱える

7

かまぼこ陸橋
こうやばし
(向野橋)

夜景が美しいので
2コ進む

8

9

横井山緑地公園

気持ちがいいので
3回深呼吸

12

11

10

柳橋中央市場

魚の名前を3個言う

20

19

中村区役所

手続きの為、足で床に
自分の名前を書く

18

岩塚七所社・きねこさ祭

お尻を叩かれると厄除になる
ので両隣の人とハイタッチ

16

13

14

15

毎月9が付く日に豊國神社
の参道が市でにぎわうよ

三二情報

豊國参道 九の市



たたき売りのマネをする

32

31

アクテノン



演劇練習館！
全員立って
フラダンスを踊る

30

29

太閤秀吉功路



皆の者、出陣じゃー！
と早口で3回言う

28

三二情報

昔、菜種油を奉納してその油を患
部に塗り、痛みが去るように祈願し
たと伝えられる

あぶらえ てんじんしゃ
油江天神社

身体の痛めている部分を
触って「痛い痛い飛
んでいけ〜！」と叫ぶ

37

36

常泉寺

よっ！
日本一出世男！！と叫ぶ

35

34

33

常泉寺には
秀吉公産湯の
井戸があるよ

三二情報

米野公園
(防災公園)

消火器の取り
扱いを真似る

26

27



25

中村の大鳥居



24メートルにちなんだ
全員で24回パタカラを言う

24

23

日本赤十字社愛知医療センター
名古屋第一病院

検査入院のため1回休み

22

三二情報

名古屋駅から中村公園まで
秀吉の出世物語のモニュメン
があるよ！ウオーキングしな
がら楽しめる！

21



弥次さん喜多さん
中村区の旅
はじまりはじまり〜



名古屋駅②

あなたのオススメの
名古屋土産は？

39

38



弥次さん喜多さんの旅
おしまい

いちよびと元気に！ 中区はつらつ 健康すごろく



20
展望台から
いい景色！
目を上下左右に
3回やったら
5秒目を閉じて

31リターン！
南エリアの名所へ戻る
東別院の暮らしの朝市
毎月28日開催中！
新鮮な採れたて野菜を
5つ言って2マス戻る

スタート

名城線上前津駅3番出口から徒歩5分。
中区社会福祉協議会からいちよびが
中区の名所をご案内します！

マスに止まったら、
恥ずかしがらずに大きな声で
みんなで楽しみましょう☆
同じマスに何度止まっても
なるべく違う答えを考えてね！

中区社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「いちよび」

16
ちょっと休憩
深呼吸
3回

17
〇〇屋で
北海道展開催。
北海道と
いえば？

18
綺麗な堀川へ
タイムスリップ
夏の思い出と
いえば？

19
科学館で
プラネタリウム鑑賞
知っている星座
3つ

21 チャンス！
ちがみちを見つけた
段々疲れてきましたね？
本当にお茶を飲んだら
右の道に進んでください
あと少し！

22
美術館に
名画モナリザが！
絵の前で全員
にっこり微笑み

23
城下町で
お土産を買う。
名古屋のお土産
といえば？

24
科学館で
プラネタリウム鑑賞
知っている星座
3つ

25
白川公園に
サーカスが来た
動物の名前
3つ

26
北部エリアへ
〇〇座で歌舞伎鑑賞。
左隣の人と
見え切りを真似して
にらめっこ！

27
愛知県図書館で
音読する。
「ばんだのたからもの」
を早口で5回

28
名古屋城本丸御殿
歴史を感じる。
好きな偉人は？
*昔の芸能人も
OK

15 ピンチ!?
雨が降ってきた
地下街でウォーキング
その場で10回足踏み
でも、3マス進む
ピンチはチャンスでした！

14
〇〇とんで
味噌カツ定食を
注文。
好きな豚肉
料理は？

13
〇〇ビルで
ランチ！今、
一番食べたい
食べ物は何？

12
久屋大通公園で
健康体操！
肩回し前後
5回ずつ

11
イチョウ並木

10
栄エリアへ
桜通りの銀杏並木
黄色絨毯に見惚れる・・・
本当にお茶を飲み
ほっと休憩

9
100m道路下で
グラウンドゴルフ！
ゴルフの素振り
10回

8
演芸場で寄席
演目は「寿限無」だ。
さて、グループの
メンバーの名前
どこまで言える？

7
ちょっと休憩
深呼吸
3回

6
商店街で
爆買い！
¥1250+¥750
+¥7924=？

5
大須エリアへ
大須観音のハトに
フンをかけられた！
その場で地団太踏み
一回休み

4
大須観音

3
前津福祉会館で
映画上映会！
おすすめの
映画は？

2
フラリエで
お花を見る。
花の名前を
5つ言う

1
フラリエ

34
地方裁判所にて
裁判を傍聴。
最近気になる
ニュースは？

33
北エリアへ
戻ってきた！
名城線の
駅の名前
3つ

32
金山駅から
どこに行こう？
今行きたい
場所は？

30
那古野神社で
お参り・・・
2札2拍手
1札する

29
城下町で
お土産を買う。
名古屋のお土産
といえば？

28
名古屋城本丸御殿
歴史を感じる。
好きな偉人は？
*昔の芸能人も
OK

27
愛知県図書館で
音読する。
「ばんだのたからもの」
を早口で5回

26
北部エリアへ
〇〇座で歌舞伎鑑賞。
左隣の人と
見え切りを真似して
にらめっこ！

25
白川公園に
サーカスが来た
動物の名前
3つ

24
科学館で
プラネタリウム鑑賞
知っている星座
3つ

23
城下町で
お土産を買う。
名古屋のお土産
といえば？

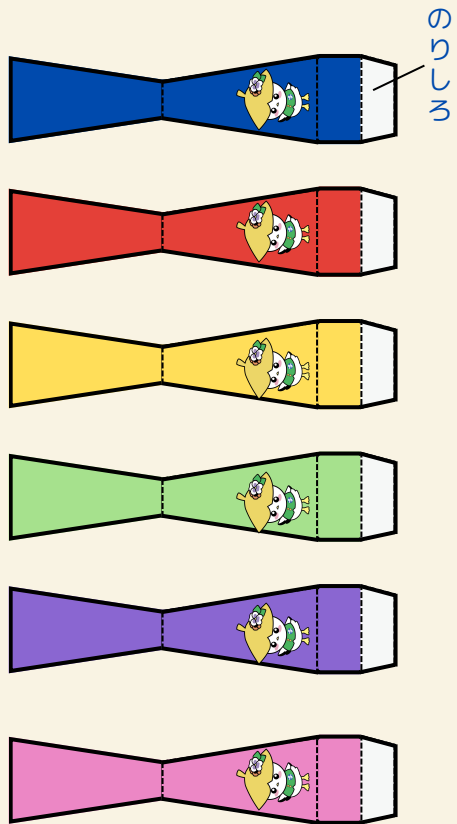
22
美術館に
名画モナリザが！
絵の前で全員
にっこり微笑み

21
展望台から
いい景色！
目を上下左右に
3回やったら
5秒目を閉じて

20
展望台から
いい景色！
目を上下左右に
3回やったら
5秒目を閉じて

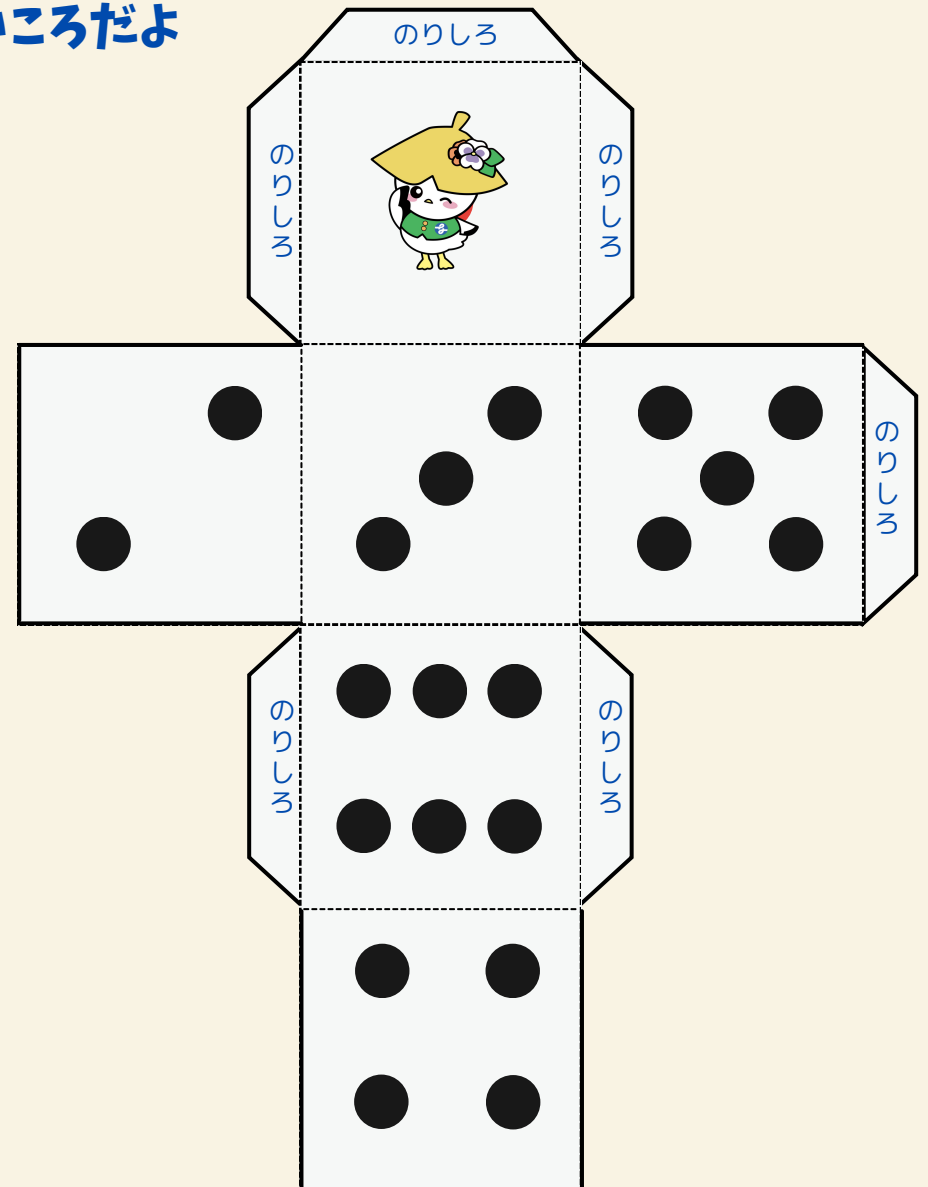
19
科学館で
プラネタリウム鑑賞
知っている星座
3つ

こまに使ってね！



きりとり _____
やまおり - - - - -

さいころだよ



昭和区 はつらっクラブ すごろく

①⑥ 山崎川の花見に行って2回休む 	17	①⑧ 前に座っている人の肩をたたく 	19	②⑩ 子どものころに夢中になった遊びを言いましょう 	21	 スタート		
15	③⑩ 川名公園でラジオ体操、疲れて1回休み 	31	ゴール!	②② 【幸せなら手をたたこう】をみんなで歌おう 	1			
①④ 魚の名前を三つ言いましょう 	29	昭和区 はつらっクラブ すごろく	23	② 早口言葉を3回言いましょう 				
13	②⑧ 季節の野菜の名前を三つ言いましょう 		27	②⑥ 初めてデートした場所は? 	25		②④ 鶴舞公園でお財布拾って交番に届けて3つ進む 	3
①② 地下鉄鶴舞線の駅名を三つ言いましょう 	11	①⑩ 昭和区八事のお寺を散歩 アップダウンが多い 頑張ってスクワット3回 	9	⑧ 皆で足踏みしながら手をあげましょう 	7	⑥ 鶴舞図書館で長居して1回お休み 	5	④ 前に座っている人とジャンケン 負けた人はスタートに戻る 勝った人は三つ進む 





1

2

みつばの収穫で
手指使う
右手はグー
左手はパー
15回
繰り返そう！

3

4

舌トレーニング
上下左右ぐると
まわしてみよう！

5

6

中川運河沿いを
お散歩
もも上げに
20回 チャレンジ！

7

荒子公園を
みんなで散歩
みんなで
1個進む

8

9

10

パタカラ体操！
「パ・タ・カ・ラ」と
5回言おう！

11

12

松蔭公園で
松ぼっくり拾いに
夢中になる
10回足踏み

13

全員で隣の人の
肩を10秒間
たたきましよう

15

16

右手で
ももをすりすり
左手で
ももをトントン
5回繰り返そう！

17

荒子観音で
たくさんの
円空仏様が
お出ましに
なる
2個すすむ

18

19

中川区の
良いところを
3つ言う

20

21

戸田まつり、一色まつりに、
金魚まつり、...
お祭りで、好きな屋台を
3つ答える

22

23

24

全員で肩回し
(前5回後5回)

25

26

足で
グーチョキパー
5回作ろう！

27

荒子駅前の
前田利家像の前で
ちょっと休憩
深呼吸を
1回する

28

29

棒体操で
元気になる
3つ進む

30

31

つま先とかかとを
10回動かそう

32

34

ナゴヤ球場で
ドラゴンズの選手に
会う
両隣の人と握手する

35

36

白菜を食べ過ぎて
お腹をこわす
1回休み

37

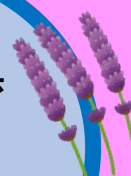
百曲街道を
クネクネ歩く
足首を
ぐるぐる10回！

38

39

ゴール
全員ゴールしたら
みんなで万歳三唱！
「みつば会楽しいー！」
と叫ぶ！！

はつらつ 中川
みつば会
すごろく





稲永
スポーツ
センター

Bリーグを観戦

中川口通船門
日本の運河に
現存する数少ない
施設

片足あげ30秒

戸田川緑地
公園
産直市場で
野菜を買う

好きな野菜を
5つ言う

金シャチけいば
NAGOYA

馬券を買う
右隣の人と
じゃんけんをする

勝ち→3つ進む
負け→3つ戻る

邦和みなと
スポーツ&カルチャー
運動とeスポーツで
認知症予防！
首をぐるっと3回まわす



ボートピア
名古屋
舟券を買ったら、
予想が当たった♪
1つ進む

藤前干潟

野鳥観察館で
渡り鳥を観察

ワイルド
フラワーガーデン
ブルーボネット

四季折々の花に
うっとり♡
花の名前を
5つ言う

名古屋港
ポートビル
両手を頭の上で
組み、上体伸ばし
の運動を10秒



太平洋フェリー
ゆったり進む
2つ進んで1回休み

レゴランド®・
ジャパン・リゾート
ブロックで家をつ
くって大はしゃぎ



とだがわ
こどもランド
たくさん子どもたち
に癒される

レガッタ
みんなで力をあわ
せてこぐ姿に感動
1つ進む



南極観測船ふじ
南極に残された
2匹の犬の名前は？

サンビーチ
日光川
泳ぎに行ったら、
数年前に閉鎖して
いた
1回休み



南陽プール
平泳ぎのマネをする



JR貨物
名古屋港線
なつかしいけど、
今はなし

あおなみ線
ゴールに向かって
一直線
→ゴールへGO



ポートメッセ
なごや
コンサートに行き
気持ちが若返る
2つ進む

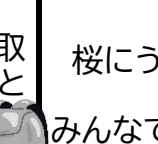
中部
盲導犬協会
盲導犬について
勉強をする

名古屋港
水族館
ペンギンの
マネをする



惟信高校
創立100年！
好きだった
勉強科目は？

伊勢湾台風
いつのできごと？
当時、何してた？



リニア・鉄道館
蒸気機関車や
歴代の新幹線がずらり！
旅の思い出を話す

出入国
在留管理局
国の名前を
5つ言う

愛知県武道館
剣道のマネをする

田んぼアート
みんなで
「かかし」を歌う

ロピア
食料品を
爆買いする
1回休み

港防災センター
防災について、取
り組んでいること
を話す

非常用



荒子川公園
桜にうっとり♡
みんなで「さくら」
を歌う



ららぽーと
みんなで
お茶をする
1回休み



はつらつ港
すごろく

「ここバリすぽっと」とは・・・南区内の施設・店舗で「地域にやさしい場所」として登録
いただいているスポットです。



☆南区健康すごろく☆



4

見晴台考古学資料館を廻って見学
足踏み30回

5

よびつぎ神社で隕石に当たる
1回休み

6

ここバリすぽっとの洋菓子屋(ドウドボア)で休憩
深呼吸する

15

ここバリすぽっとの洋菓子屋(ドウドボア)で休憩
深呼吸する

16

17

道德公園にあった施設は何ですか？
クイズに答えよう

18

19

南保健センターで百歳体操を行う
2個進む

20

白水学区のくつ塚で道に迷う
1回休み

21

大江川緑地公園で体操をする
スクワット10回

22

23

日本ガイシホールで自分の歌を披露する
ゴールへ

24

南区名物の手打ちうどんが喉に詰まりそうになる
パタカラ体操をする

25

南児童館で子どもと遊ぶ
後出しじゃんけんをする

26

1

2

笠寺観音でお参り
ご利益がある
3個進む

3

きんさんぎんさん桜を見る
首回し体操

7

玉照姫伝説にあやかり美しくなる
顔のマッサージ

8

富部神社で戸部蛙をもらう
スタートに戻る

9

村上社のクスノキの樹齢は？
クイズ答えたらスクワット10回

10

たこ公園(平子第2公園)のすべり台から滑る
5個進む

11

12

道德公園のくじら池の噴水がかかる
3個戻る

13

ここバリすぽっとの銭湯(七福湯)でホット一息
歌を歌う

13

道德公園のバスケットコートでシュートが決まる
2個進む

14

道德新田に足がはまる
1回休み



スタート

あいあいまいまい



1

2

瀬古に行って
名古屋土産の定番
「ういろう」購入！

1マス進む

3

4

食事前には
パタカラ体操
パタカラ
10回言う

5

はつらつで
皆さん楽しく♪
みんなで
バンザイ3回

6

森孝の桜並木
うっとい見とれて

1回休み

7

8

若返いたい！！
若返りの秘訣を言う

9

10

季節の歌を
ワンフレーズ
皆で歌う♪

11

小幡緑地で
ウォーキング♪
皆で立って足踏み
10回

12

矢田川でゴミを
拾って美化活動
2つすすむ

13

14

全員で隣の人の
肩を10秒間
たたきましょう

15

名古屋市で一番
高い山東谷山
昇って疲れて
1回休み

16

17

守山区は都会の
田舎だね～！
みんなで
3・3・7 拍子！

18

19

守山区にある
アメリカ発
巨大スーパー
〇ス〇コで
楽しく買い物！
1つ戻る

21

全員で肩回し
(前5回後5回)

22

23

ゆとーとライン
景色を眺め
旅行気分
3マス進む

24

25

東谷山に登って
ぶどう狩り！
好きな果物を
1つ言う

26

27

竜泉寺
スーパー銭湯
温泉入って
夜景見て
1回休み

28

29

電子レンジの中
いつのだったけ？
みんなで
大笑いをする

30

31

あなたの
趣味を
教えて？

32

33

志段味古墳群
へ古墳見学
2マス進む！

34

35

八剣神社
階段昇り願い事
ゴールへ7ー7！

36

37

皆でジャンケン！
勝利者は1マス
すすむ！

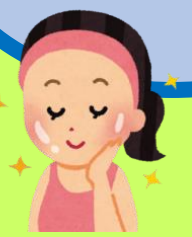
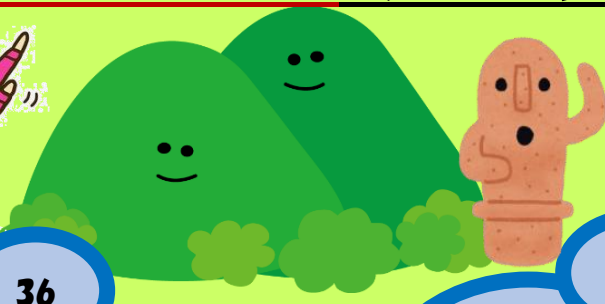
38

39

杖をついて
高牟神社で
ゴールへ向かって
神頼み！
手を三回たたく



守山区はつらつご当地 あるあるすごろく



緑区 28学区巡り すごろく スタート!

① 神の倉
天白区と東郷町との
隣接学区
28学区を巡るぞ!
気合いをいれ体を
タッピング👏

② 黒石
学区 50 周年!
つま先と
かかと上げ
50 回👏

③ 桃山
配水塔・神沢駅
手洗いにちなんだ
手のマッサージ👏

④ 戸笠
螺貝池・相生山駅
春は花盛り🌸春を感じる
歌をうたおう🎵

⑤ 鳴子
緑区社協
ボランティア活動を
表彰され
5 マス進む🎉

⑤ 緑区社協
緑しやきよう
緑区役所
緑区役所
緑区役所

⑤⑥ 鳴子団地
鳴子団地
鳴子団地
鳴子団地

⑥ 長根台
鳴海製麺・
世界のボン・チャイ
国名を 5 つ言おう

⑨ 満里
雉本公園
小作争議にかかわり
小作料が引き下げられた
人からほめられた
ことを教えて👏

⑩ 大高
JR 大高駅
市内で一番古い駅

⑩ 大高城址後
兵糧入れ成功! 先に進んで
いるコマを全部3マス戻す

⑩ 酒蔵
水がきれい酒蔵が 3 軒
楽しく飲んで酔っ払い
1 回休み

⑩ 氷上姉子神社
熱田神宮の摂社

⑪ 緑
緑区役所
緑区役所
緑区役所

⑪ 大高南
JR 大高南駅
市内で一番新しい駅
大高まで戻る

⑪ 大高北
丸根岩跡、鷲津岩跡
区内 1、2 を争う勾配率の地
坂道を転げ落ち 10 個戻る

⑪ 片平
千句塚・松尾芭蕉の句碑
「5・7・5」で
あいさつしよう👏

⑪ 旭出
新海池公園
TV で多々取り
上げられている
激安スーパーで
買い物
疲れて1回休み

⑪ 新海池
新海池公園
新海池公園
新海池公園

⑨ 滝の水
滝の水公園
伊勢湾台風のがれきを
埋め立ててきた四方を
見渡せる公園
首を左右5回まわす

⑨ 滝の水公園
滝の水公園
滝の水公園
滝の水公園

⑩ 常安
常安の森
新鮮な空気を
吸おう
深呼吸5回
おこなう

⑪ 徳重
徳重支所・徳重図書館
地下鉄徳重駅
伝統野菜
伝説大根の産地
野菜の名前を
5 つ言おう👏

⑫ 熊の前
鳳川の源の大池
どんぐりは熊の好物
どんぐりころころ
歌を満点の字を抜い
て歌おう

⑬ 鳴海東部
カントリークラブ
ボールを遠くに
飛ばすため
素振りの練習
腰を左右 10 回
ひねる👏

⑭ 大清水
緑区唯一の「一」中
9 年間一緒だね
今まで一番
うれしかった事を
教えて👏

⑮ 東丘
有松天満社
神に祈って
宝くじ 1 等当選!!
何を叶えますか👏

⑯ 小坂
緑消防署
日頃からの
訓練が大切!
スクワット10回

⑰ 相原
緑保健センター
お口の健康で
パタカラ体操!
「パ・タ・カ・ラ」と
5 回言おう👏

⑱ 狸々
狸々に追いかけてられて
5 マス戻る

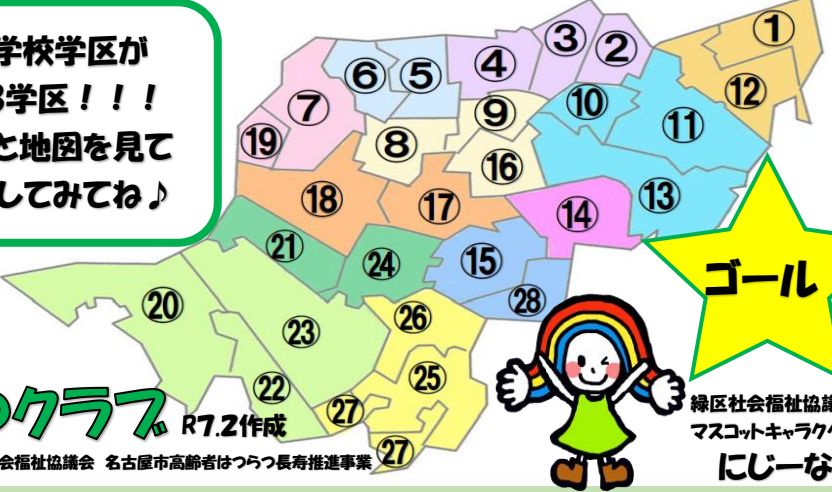
⑲ 太子
大將ヶ根緑地
織田軍がこの辺りに
集結し、今川軍まで
一気に駆け下りた
桶狭間まで戻る

ゴール直前!
嬉しくなり
「は行」でパーチャル
笑いをしよう👏

緑区は小学校学区が
なんと、28学区!!!
マスの数字と地図を見て
場所も確認してみてね🎵

はっらっくら R7.2作成

社会福祉法人名古屋緑区社会福祉協議会 名古屋高齢者はっらっくら長寿推進事業



緑区社会福祉協議会
マスコットキャラクター
にじーな

⑱ 鳴海中学
名古屋市内で唯一の自校式給食
昨日のお昼食を教えて



名東区はつらつ健康すごろく

社会福祉法人 名古屋市名東区社会福祉協議会
名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業 (令和7年4月1日作成)



植田川、白鷺 カルガモ ミドリガメ 片足立ち30秒	スクワット10回	昨日の夕ご飯 何食べた？	平和公園の 動物保護セン ターに行く 犬の鳴きまね	つま先あげ かかと上げ 10回	名東区、千種から 独立して50周年 50年前は何を していましたか？？	スタート
香流川を散策 カラスの鳴き まねをする	地下鉄東山線 高架になる 手をあげて10秒	明徳寺に行く 柴田勝家の出生地	GOAL		高校生100段階 駆け上る 10秒駆け足	背伸びを3回
肩回し前後10回	グーパー10回	季節の歌を 一曲歌う		日吉神社に行き お参りをする	早口言葉 ・生麦生米生卵 3回 ・パタカラ10回	喫茶店で お茶を飲む
高牟神社で 健康のお参りを する	大声で笑う	牧野ヶ池緑地公園を 散策 歩きすぎて スタートに戻る	水道管耐震工事 通行止め2回休み	深呼吸5回	5歩進む	明徳公園で タヌキを探す 3歩進んで 2歩下がる
コ○ダで モーニング 好きなメニュー は？	猪高緑地で ラジオ体操する	2つ戻る	盆踊り 炭坑節踊る	名東区の花 は？？	足ふみ20回	でっちょ池で カメにエサやり 歌詞にカメが 入る歌をうたう

