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					高校生100段階段 駆け上る 10秒駆け足		背伸びを3回	
肩回し前後10回	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		季節の歌を 一曲歌う		日吉神社に行き お参りをする	
高牟神社で 健康のお参りを する	グーパー10回						喫茶店で お茶を飲む	
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	早口言葉 ・生麦生米生卵 3回 ・パタカラ10回			
コ〇ダで 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	明徳公園で タヌキを探す ３歩進んで ２歩下がる	