天白区

天白区 オリジナルすごろく

スタート

ゴール

1

2 広い緑の多い公園でラジオ体操スクワット5回

3

4 〇〇センターでジェラート食べて2マス進む

5

6 3マス戻る

7

8 みんなで１マス進む

9

10 〇〇社で餅投げ3ケ拾う3マス進む

11

12 10回足踏み

13

14 全員で隣の人の肩を10秒間たたきましょう

15

16 ヒメホタルを見に相生山緑地へ１回休み

17

18 2マス進む

19

20 1回休み

21

22 全員で肩回し（前5回後5回）

23

24 2マス進む

25

26 ツバメのねぐら入りを見て1回休み

27

28 八事の蝶々、伝統を絶やさないようにグーパー運動10回

29

30 3マス進む

31

32 〇〇神社で孫の進学祈願をする2マス進む

33

34 「パタカラ」体操を10回

35

36 運転免許試験場で免許証を更新3マス進む

37

38 グーパー運動を10回

39

社会福祉法人名古屋市天白区社会福祉協議会　名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業