



★運動ビンゴ★

毎日少しずつ達成しよう！！君はいくつのラインで
ビンゴを達成できるかな？できたところをマークしよう！

腕立て 5回	おさんぽ 20分	縄跳び 20回	腹筋 20回	ジョギン グ15分
ダッシュ 20m 5回	腹筋 10回	スクワッ ト20回	腕立て 10回	お家の人と ストレッチ 15分
お家の人と ストレッチ 20分	縄跳び 30回	☆	階段のぼ り100 段	おさんぽ 30分
おさんぽ 15分	ラジオ 体操 3日間	腹筋 30回	ジョギン グ20分	腕立て 15回
スクワッ ト10回	階段のぼ り50段	ダッシュ 20m 3回	ダンス 3分	家族とう でずもう 3回

運動のやり方がわからない場合はお家の人に聞いてみましょう。

※挑戦をする際は必ずお家の人に見てもらいましょう。

※外で挑戦するときは、公園などの安全な場所で行い、

帰ってきたときはしっかり手洗いうがいをしましょう。

※腕立てを15回した場合は腕立て15回のマスだけ○します。

腕立て10回、5回のマスは○しません。腕立て10回や

5回のマスを○するときは15回とは別にやってみてください。

腕立てのマスをすべて達成するためには15+10+5で30回

必要になります。ほかのうんどうも数え方は同じです。

