

おやこ
しーるらりー♡

ねん くみ

なまえ

ほごしゃ

ほく・あたし
し・の・ま



ゴールしたら
★



親子の
ラリーポイント

○ + ○ = □

目標	子かめさん: 子ども用の目標
例) ゲームは1日1時間以内	1ポイント
①	1ポイント
②	1ポイント

目標	親かめさん: 保護者用の目標
例) ウォーキング 20分	1ポイント
①	1ポイント
②	1ポイント

目標ができたら、できたポイント分、自分の道にシールをはろう!
 (子かめさん道: 子ども用、親かめさん道: 保護者用)
 毎日できると穴のないきれいな道ができるよ。がんばってね。
★各教室に参加するともちろんシール2つずつプレゼントします!!
 ゴールしたら、
 「子かめさんポイント」と「親かめさんポイント」を足しましょう。
 それが2人のラリーポイントです。
★高得点の親子にはステキな景品をプレゼント!!