

9月
おやこ
しーるらりー♡

ねん くみ
なまえ
ほぐしや

ぼく・わたし
しーる



ゴールしたら
★

親子の
ラリーポイント

子かめさんポイント 親かめさんポイント

○ + ○ = □

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

スタート

ゴール

おめでとう

目標ができたなら、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。

公益財団法人宮崎県健康づくり協会