

おやこ
しーるらりー♡

ねん くみ
なまえ

ほごしゃ

ぼく、わたし
し、うさ

目標ができれば、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。



ゴールしたら
ココ★

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 =

スタート

子かめさん道

親かめさん道

目標	子かめさん:子ども用の目標	目標	親かめさん:保護者用の目標		
例)	ゲームは1日1時間以内	1ポイント	例) ウォーキング	20分	1ポイント
①		1ポイント	①		1ポイント
②		1ポイント	②		1ポイント



ゴール

子かめさん道

親かめさん道