

おうちで！かるがも館

「外出自粛」でもできること、やってみませんか

・おうちで！東海道walk

- ・混雑していない道を歩きましょう。家の中で歩いてもOK
- ・何歩歩いたかを、毎週かるがも館に申告。距離に換算します
- ・東海道五十三次をどこまで歩いたかをペンネームで公表

・おうちで！近トレ・ラジオ体操

- ・自宅でテキストを見ながらトレーニング実施
- ・何回実施したかを、かるがも館備え付けの用紙に毎週記録
- ・誰(ペンネーム)が何回やったかを星取表にして公表

・おうちで！脳トレ

- ・脳トレのプリントを、かるがも館で配布
- ・解答をかるがも館の回収箱に投函
- ・誰(ペンネーム)が何回やったかを星取表にする