

お家de運動

行った
つもり！

～かねしうポイントをためて海外へ！～



1
国内編

KANEPOご利用案内

このカードは、運動できたら1ポイント1マスぬって
ポイントをためていくカードです。
ポイントの対象となる運動は

1ポイント

普段やっている日々の運動メニュー
ラジオ体操、腹筋10回、スクワット10回、
時間やコースを決めて歩いているお散歩など

1ポイント

かねトレ5チャレンジメニュー 2種類
かねしう内科クリニックの運動教室

1ポイント

すべてのマスを埋めて次のコースへチャレンジ！
世界一周を目指そう！！