

お家de運動

行った
つもり!

~かねしろポイントをためて海外へ!~



←

 PO

 PO

KANEP0

かねしろ
内科

↕

海外

#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

かねトシ5チャレンジメニュー 2種類

1ポイント

かねしろ内科クリニックの運動教室

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！！