おうちで！＜近トレ＞＜ラジオ体操＞記録用紙

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ペンネーム | 氏　名 | 連絡先 |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 近トレをやった日 | ラジオ体操をやった日 |
| ／ | ／ | ／ | ／ |
| ／ | ／ | ／ | ／ |
| ／ | ／ | ／ | ／ |
| ／ | ／ | ／ | ／ |

◇テキストはかるがも館西口に置いてあります

◇無理のないように自己責任で体力維持に役立ててください

◇やった回数を記入し、かるがも館の投票箱に入れてください

◇この記録用紙以外のメモ書きでも結構です

◇電子メールでの申告も受け付けます＜karugamokan@ttv.ne.jp＞

◇毎週土曜日が〆切です。集計表は月曜日に発表します

※感染状況、市の方針により変更があり得ます

大栗川・かるがも館運営協議会

おうちで！＜近トレ＞＜ラジオ体操＞記録用紙

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ペンネーム | 氏　名 | 連絡先 |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 近トレをやった日 | ラジオ体操をやった日 |
| ／ | ／ | ／ | ／ |
| ／ | ／ | ／ | ／ |
| ／ | ／ | ／ | ／ |
| ／ | ／ | ／ | ／ |

◇テキストはかるがも館西口に置いてあります

◇無理のないように自己責任で体力維持に役立ててください

◇やった回数を記入し、かるがも館の投票箱に入れてください

◇この記録用紙以外のメモ書きでも結構です

◇電子メールでの申告も受け付けます＜karugamokan@ttv.ne.jp＞

◇毎週土曜日が〆切です。集計表は月曜日に発表します

※感染状況、市の方針により変更があり得ます

大栗川・かるがも館運営協議会