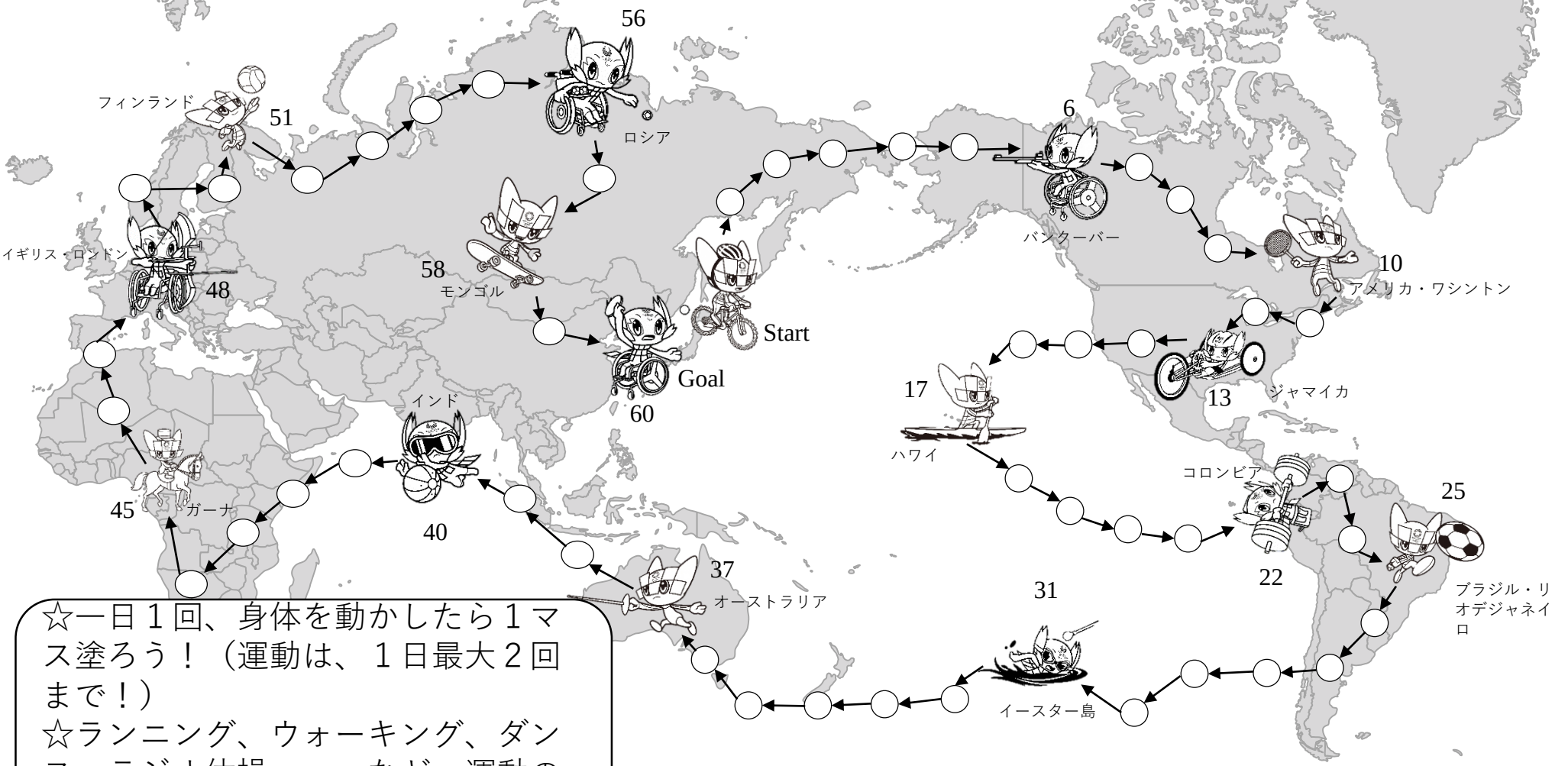
身体を動かして　世界一周！！

身体を動かして、心も身体も
元気に！！
時間を有効に使おう！！



☆一日１回、身体を動かしたら１マス塗ろう！（運動は、１日最大２回まで！）
☆ランニング、ウォーキング、ダンス、ラジオ体操・・・など、運動の種類はなんでもＯＫ♪

年　名前：