



ちばとーんどー！・カード



運動した日にまるを！ スタート！		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	ゴール！ アンケート記入し、 自治会へお願いします！	

アンケート

1、体操をして、どうでしたか？

ア：良かった イ：ふつう ウ：悪かった エ：分からない

2、1番で答えた理由を教えてください！

ア：むずかしかった イ：簡単だった ウ：ほかの体操もやってほしい エ：分からない

3、何か気づいたことや、意見がありましたらお聞かせください！



◎ コロナ に負けないように、十分な手洗いを！

◎ 熱中症 にも気を付け、十分な水分補給を！

*自粛中は、どうすごしましたか？

*何か困りごと・相談ごとないですか？

例：買い物・話し相手・他

自治会名：

性別： 男性 ・ 女性

年齢： 60代 ・ 70代 ・ 80才以上



◎ゴールしたら自治会へお願いします。ご協力ありがとうございました。