

# はつらつ・ミニ体操



お元気  
達成！！

## INC長野ケーブルテレビで 放送中！

平日 朝 5:15~  
昼 3:15~



毎日少しずつ体操して、  
お元気を維持しよう♪  
実行した日は1マスずつ  
印をつけよう！

体操ラリー  
スタート  
今月も  
やるぞー！

