



〈第1弾〉 令和3年3月31日まで

どんどん歩こう！

都島区

おでかけ「スタンプラリー」

コロナで外出の機会が減り、体力が低下していませんか？都島区内をウォーキングして、コロナに負けない身体づくりを目指して、スタンプラリーにチャレンジしましょう！

どんどん歩こう！都島区おでかけ「スタンプラリー」とは？



- ・区内在住60歳以上の方なら、どなたでも参加できます。
- ・裏面に記載されている施設や福祉会館まで歩いていくとスタンプがもらえます。
- ・全部集めると、景品と引き換えできます。
- ・スタンプは1日に3個まで押すことができます。(1施設1個)
- ★1日に1回30分程度を目標に歩きましょう。
- ★水分補給して、適度に休憩しながら歩きましょう

どんどん歩こう！ 都島区 おでかけ「スタンプラリー」

コロナに負けない、どんどん歩いて元気な身体づくり！
スタンプを全部集めて、プレゼントをもらっちゃおう！



★チャレンジ表★

1個	2個	3個	4個	5個
6個	7個	8個	9個	10個
11個	12個	13個	14個	15個
16個	17個	18個	19個	20個 おめでとう

★スタンプは、1施設で1個押してもらえます。

★プレゼント引き換え期間：3/15～4/16

★スタンプは次回以降の開催で、繰り越すことができます。

お問合せ：都島区社会福祉協議会 (06-6929-9500)

都島区老人福祉センター (06-6354-0354)

「スタンプカード」は、裏面に記載のある施設や福祉会館でもらえるよ。

どんどん歩いて、コロナに負けない身体を作ろう！

※参加するときにはできるだけ少人数で、人と人との距離を確保し、おしゃべりは控えめにしましょう。

※歩行中の万が一の事故に備えて、傷害保険に加入しましょう。

主催者側では、対応できません。

施設や福祉会館へ来館の際には、マスクの着用をお願いします。



主催：大阪市都島区社会福祉協議会・大阪市都島区老人福祉センター

共催：都島区地域福祉コーディネーター連絡会

問合せ：大阪市都島区社会福祉協議会 (06-6929-9500)

大阪市都島区老人福祉センター(06-6354-0354)

※本事業は都島区社会福祉協議会賛助会員会費及び善意銀行へ寄せられたご寄付で、実施しております。



スタンプラリー実施場所一覧

