

# 年間カレンダー

## 健康管理の記録

令和8年4月1日 ~ 令和9年3月31日

- 年間カレンダーには市が実施する、体操（そらまめ体操）、脳トレ塾（健康脳トレ塾）、講座（介護予防ステップアップ講座）、認サポ（認知症サポーター養成講座）、すまいる（すまいるケア教室）の年間スケジュールが記載されています。
- あなたの活動予定を記入したり、日々の血圧記録や健康管理に活用してください。
- 介護保険課の実施する介護予防事業に参加された方には、スタンプラリーにスタンプを押しています。

- \* 年間カレンダー  
（血圧測定記入欄つき）……………50～73 ページ
- \* 食事の記録……………74～75 ページ
- \* 体力測定記録……………76 ページ
- \* スタンプラリー……………78～79 ページ

### 介護予防事業実施会場の標記について

【文化】正和工業にしいろホール（市民文化会館） 【ハー】ハーモニー春日部  
【大池】大池憩いの家 【庄支】庄和総合支所 【庄南】庄和南公民館 【薬師】薬師沼憩いの家  
【内牧】内牧市民センター 【大枝】武里大枝市民センター 【武里】武里市民センター  
【武里東】武里東公民館 【豊春】豊春市民センター 【豊春第二】豊春第二公民館  
【子供】子供の町 【あしすと】あしすと春日部 【幸松】幸松市民センター  
【粕壁】粕壁市民センター 【みどり】介護医療院みどり 【幸松第二】幸松第二公民館  
【藤塚】藤塚公民館 【イオン】イオンモール春日部 【内牧南】内牧南公民館  
【正風館】庄和市民センター正風館

※日付の横には血圧を記録しましょう

	日	月	火	水
am	≪春は活動量を増やししやすい季節です≫ ★ フレイル予防の3つの要素である「運動・栄養・社会参加」を意識して過ごしましょう。また、気力や体力の低下を感じたら、早めの対策が必要です。地域で開催されているフレイルチェック測定会に参加しましょう。			1 体操(大池、庄支)
pm				
am	5	6	7 体操(文化)	8 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハ一)	体操(豊春第二)
am	12	13	14 体操(文化)	15 体操(大池、庄南)
pm			体操(ハ一)	
am	19	20	21 体操(文化)	22 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハ一)	体操(豊春第二)
am	26	27	28 体操(文化)	29 昭和の日
pm			体操(ハ一)	

木	金	土	日付	血圧測定
2 体操（内牧、薬師）  ----- 体操（大枝）	3 体操（武里、豊春、子供）  -----	4	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
9 体操（内牧、薬師）  ----- 体操（大枝）	10 体操（武里、豊春）  -----	11	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
16 体操（内牧、薬師）  ----- 体操（大枝）	17 体操（武里、豊春、子供）  -----	18	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
23 体操（内牧、薬師）  ----- 体操（大枝）	24 体操（武里、豊春）  -----	25	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
30 体操（内牧）  ----- 体操（大枝）	×モ		/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	≪各種健康診査・がん検診等を受けましょう≫ ★ 健康でいきいきとした生活を送るためには、体力づくりで身体の機能を衰えさせないこと、生活習慣病を防ぐこと、疾病を早期に発見して治療することが大切です。年に1度、健（検）診を受けましょう。			
pm				
am	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日
pm				
am	10	11	12 体操（文化）	13 体操（大池、庄支、庄南）
pm			体操（ハ一）	体操（豊春第二）
am	17	18	19 体操（文化）	20 体操（大池、庄支、庄南）
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾（正風館①/10）	体操（豊春第二）
am	24	25	26 体操（文化）	27 体操（大池、庄支、庄南）
pm	31		体操（ハ一） 脳トレ塾（正風館②/10）	体操（豊春第二）

木	金	土	日付	血圧測定
	1 体操(武里、豊春、子供)	2	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
7	8 体操(豊春)	9	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
14 体操(内牧、薬師)	15 体操(武里、豊春、子供) 認サポ(ハー)	16	/	/
			/	/
			/	/
体操(大枝)	認サポ(みどり)		/	/
			/	/
			/	/
21 体操(内牧、薬師) 認サポ(あしすと)	22 体操(武里、豊春)	23	/	/
			/	/
			/	/
体操(大枝) 脳トレ塾(幸松①/10)		認サポ(幸松第 二)	/	/
			/	/
			/	/
28 体操(内牧、薬師)	29 体操(武里、豊春)	30 認サポ(豊春第 二)	/	/
			/	/
			/	/
体操(大枝) 脳トレ塾(幸松②/10)			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am		1	2 体操（文化）	3 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾(正風館③/10)	
am	7	8	9 体操（文化）	10 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾(正風館④/10)	体操(豊春第二)
am	14	15	16 体操（文化）	17 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾(正風館⑤/10)	体操(豊春第二)
am	21	22	23 体操（文化） 認サポ（幸松）	24 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾(正風館⑥/10)	体操(豊春第二)
am	28	29	30 体操（文化）	
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾(正風館⑦/10)	

木	金	土	日付	血圧測定
4 体操（内牧、薬師）	5 体操(武里、豊春、子供)	6	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(幸松③/10)			/	/
11 体操（内牧、薬師）	12 体操（武里、豊春）	13	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(幸松④/10)	予防講座(市役所「薬 とのつきあい方」)		/	/
18 体操（内牧、薬師）	19 体操(武里、豊春、子供) 認サポ（藤塚）	20 認サポ（イオン）	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(幸松⑤/10)			/	/
25 体操（内牧、薬師）	26 体操（武里、豊春）	27	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(幸松⑥/10)			/	/
<p>《食中毒に気を付けましょう》</p> <p>★ 梅雨時から9月頃までは、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心掛け、食中毒を防ぎましょう。</p>			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	<p>《毎日3食、バランスの取れた食事をしましょう》</p> <p>★ 食べることは健康の基本です。食事は3食欠かさずにとりましょう。33~35 ページを参考に実践してみましょう。暑さで食欲が落ちやすい季節です。たんぱく質（お肉、お魚、卵、大豆製品など）を普段よりも意識してとりましょう。また冷たい麺類だけにならない工夫も大切です。</p>			1 体操(大池、庄支、庄南)
pm				
am	5	6	7 体操(文化)	8 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(正風館⑧/10)	体操(豊春第二)
am	12	13	14 体操(文化)	15 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(正風館⑨/10)	体操(豊春第二) 脳トレ塾(幸松⑨/10) すまいる(市役所)
am	19	20 海の日	21	22 体操(庄支、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(正風館⑩/10)	体操(豊春第二)
am	26	27	28 体操(文化)	29 体操(大池、庄南)
pm			体操(ハー)	体操(豊春第二)

木	金	土	日付	血圧測定
2 体操（内牧、薬師）	3 体操(武里、豊春、子供)	4	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(幸松⑦/10)			/	/
			/	/
			/	/
9 体操（内牧、薬師）	10 体操（武里、豊春）	11	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(幸松⑧/10) 予防講座(市役所「うつ・認知症予防」)			/	/
			/	/
			/	/
16 体操（内牧、薬師）	17 体操(武里、豊春、子供)	18	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
23 体操（内牧、薬師）	24 体操（武里、豊春）	25 認サポ（武里東）	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(幸松⑩/10)			/	/
			/	/
			/	/
30 体操（内牧、薬師）	31 体操（武里、豊春）		/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	≪熱中症を予防しましょう≫ ★ 熱中症の発症は、7～8月がピークです。高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があります。のどが渇く前に水分をこまめに補給しましょう。また、体操を行う際は、暑さや体力・体調に合わせ、無理せず運動しましょう。			
pm				
am	2	3	4 体操（文化）	5 体操（大池、庄支、庄南）
pm			体操（ハ一）	
am	9	10	11 山の日	12 体操（庄支、庄南）
pm				体操（豊春第二）
am	16	17	18 体操（文化）	19 体操（大池、庄支、庄南）
pm			体操（ハ一）	体操（豊春第二）
am	23	24	25 体操（文化）	26 体操（大池、庄支、庄南）
pm	30	31	体操（ハ一）	体操（豊春第二）

木	金	土	日付	血圧測定
<div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">×モ</div>		1	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
6 体操（内牧、薬師）	7 体操（武里、豊春）	8	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
13 体操（内牧、薬師）	14 体操（武里、豊春）	15	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
20 体操（内牧、薬師）	21 体操（武里、豊春）	22	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）	認サポ（みどり）		/	/
			/	/
			/	/
			/	/
27 体操（内牧、薬師）	28 体操（武里、豊春）	29	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

9月

	日	月	火	水
am	メモ		1 体操(文化)	2 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハ一) 認サポ(庄支)	
am	6	7	8 体操(文化)	9 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハ一)	体操(豊春第二)
am	13	14	15 体操(文化)	16 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハ一)	体操(豊春第二) すまいる(市役所)
am	20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日
pm				
am	27	28	29 体操(文化)	30 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハ一) 脳トレ塾(粕壁①/10)	体操(豊春第二)

木	金	土	日付	血圧測定
3 体操（内牧、薬師）	4 体操（武里、豊春、子供）	5	/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
10 体操（内牧、薬師）	11 体操（武里、豊春）	12	/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
17 体操（内牧、薬師）	18 体操（武里、豊春、子供）	19	/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
24	25 体操（豊春）	26	/	/
			/	/
	予防講座（あしすと「健康朗読」）		/	/
			/	/
<b>《夏の疲れを食事で回復》</b> ★ 夏の暑さで疲れた身体を回復させましょう。豚肉は、ビタミンB1が豊富で疲労回復に適役です。食欲がない場合は、一緒に酢やしそ、カレー粉、唐辛子、しそ、みょうがなどで料理するのがおすすめです。			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	<p>《筋力を付けましょう》</p> <p>★ 筋力が落ちると足腰が弱くなり、日常生活に支障をきたします。転倒による骨折は、寝たきりの主な原因です。毎日身体を動かして、転倒しにくい身体を目指しましょう。</p>			
pm	<p>★ 涼しくなり、からだを動かしやすい季節です。無理のない運動を毎日の生活の中に取り入れてみましょう。また、散歩や家事も立派な筋力づくりです。普段よりも少し筋肉を意識して取り組んでみましょう。</p>			
am	4	5	6 体操（文化）	7 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾(粕壁②/10)	
am	11	12 スポーツの日	13	14 体操(庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	体操(豊春第二) 脳トレ塾(粕壁③/10)
am	18	19	20 体操（文化）	21 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾(粕壁④/10)	体操(豊春第二)
am	25	26	27 体操（文化）	28 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一） 脳トレ塾(粕壁⑤/10)	体操(豊春第二)

木	金	土	日付	血圧測定
1 体操（内牧、薬師）	2 体操(武里、豊春、子供)	3	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(内牧南①/10) 身体教室(市役所「腰痛・膝痛予防」)			/	/
8 体操（内牧、薬師）	9 体操（武里、豊春）	10	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(内牧南②/10)		認サポ（武里東）	/	/
15 体操（内牧、薬師）	16 体操(武里、豊春、子供)	17	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(内牧南③/10)			/	/
22 体操（薬師）	23 体操（豊春）	24	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(内牧南④/10)			/	/
29 体操（内牧、薬師）	30 体操（豊春）	31	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(内牧南⑤/10)			/	/

11月

	日	月	火	水
am	1	2	3 文化の日	4 体操(庄支、庄南)
pm				脳トレ塾(粕壁⑥/10)
am	8	9	10 体操(文化)	11 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(粕壁⑦/10)	体操(豊春第二)
am	15	16	17 体操(文化)	18 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハー) 脳トレ塾(粕壁⑧/10)	体操(豊春第二) すまいる(市役所)
am	22	23 勤労感謝の日	24	25 体操(庄支、庄南)
pm				体操(豊春第二) 脳トレ塾(粕壁⑨/10)
am	29	30	メモ	
pm				

木	金	土	日付	血圧測定
5 体操（内牧、薬師）	6 体操（豊春、子供）	7	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(内牧南⑥/10)			/	/
12 体操（内牧、薬師）	13 体操（武里、豊春）	14	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(内牧南⑦/10)	身体教室(市役所「首 痛・肩痛予防」)		/	/
19 体操（内牧、薬師）	20 体操（武里、豊春、子 供）	21	/	/
体操（大枝） 脳トレ塾(内牧南⑧/10)	認サポ（みどり）	認サポ（清寿 園）	/	/
26 体操（内牧、薬師）	27 体操(武里、豊春)	28	/	/
体操（大枝）	脳トレ塾(内牧南⑨/10)		/	/
<p>《感染症を予防しましょう》</p> <p>★ インフルエンザなどの感染症が流行してくるこの季節は、予防接種を受けておく他、外出時のマスク、こまめな手洗い・うがいが大切です。また、規則正しい生活を送り、十分な睡眠、バランスのとれた食事、こまめな水分補給を心掛けましょう。</p>			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	《季節を楽しみましょう》 ★ クリスマス・年越し・お正月…年中行事が多い季節です。人と話すことや笑うことは心の健康につながります。 ★ 年末の大掃除では、特に高所の掃除の際など転倒には十分注意しましょう。		1 体操（文化）	2 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー） 脳トレ塾(粕壁⑩/10)	
am	6	7	8 体操（文化）	9 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー） 身体教室(市役所「転倒しにくい身体づくり」)	体操(豊春第二)
am	13	14	15 体操（文化）	16 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	体操(豊春第二)
am	20	21	22 体操（文化）	23 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハー）	体操(豊春第二)
am	27	28	29	30
pm				

木	金	土	日付	血圧測定
3 体操（内牧、薬師）  体操（大枝） 脳トレ塾(内牧南⑩/10)	4 体操(武里、豊春、子供)	5	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
10 体操（内牧、薬師）  体操（大枝）	11 体操（武里、豊春）	12	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
17 体操（内牧、薬師）  体操（大枝）	18 体操(武里、豊春、子供)	19	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
24 体操（内牧、薬師）  体操（大枝）	25 体操（武里、豊春）	26	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
31	×モ		/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am	《誤嚥に気を付けましょう》 ★ お正月は高齢者がおもちを喉につまらせてしまう事故が多くなります。小さく切ったりよく噛んで、誤嚥の事故に注意しましょう。			
pm	★ 日頃から口腔体操で口腔機能を保ち、食事や会話を楽しみましょう。			
am	3	4	5	6 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハ一)	
am	10	11 成人の日	12	13 体操(庄支、庄南)
pm			体操(ハ一) 予防講座(市役所「脳血管疾患予防」)	体操(豊春第二)
am	17	18	19 体操(文化)	20 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操(ハ一)	体操(豊春第二)
am	24	25	26 体操(文化)	27 体操(大池、庄支、庄南)
pm	31		体操(ハ一)	体操(豊春第二)

木	金	土	日付	血圧測定
	1 元日	2	/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
7 体操（内牧、薬師）	8 体操（武里、豊春）	9	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
14 体操（内牧、薬師）	15 体操（武里、豊春、子供）	16	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
21 体操（内牧、薬師）	22 体操（武里、豊春）	23	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/
28 体操（内牧、薬師）	29 体操（武里、豊春）	30 認サホ（豊春）	/	/
			/	/
			/	/
体操（大枝）			/	/
			/	/
			/	/

	日	月	火	水
am		1	2 体操（文化）	3 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	
am	7	8	9 体操（文化）	10 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	体操(豊春第二)
am	14	15	16 体操（文化）	17 体操(大池、庄南)
pm			体操（ハ一）	体操(豊春第二)
am	21	22	23 天皇誕生日	24 体操(庄支、庄南)
pm				体操(豊春第二)
am	28	<p>《寒い時期の入浴に気を付けましょう》</p> <p>★ 入浴時の急激な温度変化は、血圧の変動を招き、血管や心臓に負担をかける可能性があります。予防策として、脱衣場や浴室を事前に暖めておくといでしょう。また、入浴により脱水状態になりやすいので、入浴前に水分補給を。</p>		
pm				



3月

	日	月	火	水
am		1	2 体操（文化）	3 体操(大池、庄支、庄南)
pm		認サホ（庄支）	体操（ハ一）	
am	7	8	9 体操（文化）	10 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	体操(豊春第二)
am	14	15	16 体操（文化）	17 体操(大池、庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	体操(豊春第二)
am	21 春分の日	22 振替休日	23	24 体操(庄支、庄南)
pm			体操（ハ一）	体操(豊春第二)
am	28	29	30 体操（文化）	31 体操(大池、庄南)
pm			体操（ハ一）	体操(豊春第二)

木	金	土	日付	血圧測定
4 体操（内牧、薬師）	5 体操（武里、豊春、子供）	6	/	/
体操（大枝）	予防講座（市役所「口腔機能向上」）		/	/
11 体操（内牧、薬師）	12 体操（武里、豊春）	13	/	/
体操（大枝）			/	/
18 体操（内牧、薬師）	19 体操（武里、豊春、子供）	20	/	/
体操（大枝）		認サポ（武里）	/	/
25 体操（内牧、薬師）	26 体操（武里、豊春）	27	/	/
体操（大枝）			/	/
★ あなたらしい1年間を送ることができましたか？目標を振り返り、次の目標をたててみましょう。来年度も介護予防事業への参加をお待ちしています。			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/
			/	/



## 食事の記録



あなたの日頃の食事で栄養のバランスやたんぱく質、水分が取れているか、1週間の食事をチェックしてみましょう。

★ 1日の食事にとった食品の種類のカラムに、○をつけましょう。

日 (曜日)	肉類 	魚介類 	卵 	牛乳 乳製品 	大豆 大豆製品 	緑黄色 野菜 
/ ( )						
/ ( )						
/ ( )						
/ ( )						
/ ( )						
/ ( )						
/ ( )						

### ●あなたの食事の傾向●

1日の食事でチェックの付いた数による判定

1～3個	4～8個	9～10個
食品が偏っています。少しずつ、色々な食品を食べましょう。	明日は今日よりも多く、色々な種類の食品を食べましょう。	大変良い食生活です。この調子でがんばりましょう。

1回の食事で摂る目安（調理前の量）

肉・魚介類



片手1杯分

野菜類



両手1杯分

1日約 1.5L を  
目安に(目安は運動  
量や気候、疾病に  
よって異なります)

いも類 	果物 	海藻類 	油脂類 	水分摂取 飲み物を1杯飲んだら マスをチェック! (1杯約200ml)				
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10
				1	2	3	4	5
				6	7	8	9	10

●食事で気を付けたいこと●

不足しがちな品目をどのように食事に取り入れますか？

- 例：・朝食に納豆を食べる。・味噌汁には乾燥わかめを入れる。  
・出かける時は、水筒を持って行く。

体力測定記録



測定したら記録しましょう

測定日	月 日	月 日	月 日	月 日
TUG (秒)				
立ち上がり (回)				
開眼片足立ち・右足 (秒)				
開眼片足立ち・左足 (秒)				
握力・右手 (k g)				
握力・左手 (k g)				
10m障害物歩行 (秒)				
長座体前屈				
測定日	月 日	月 日	月 日	月 日
TUG (秒)				
立ち上がり (回)				
開眼片足立ち・右足 (秒)				
開眼片足立ち・左足 (秒)				
握力・右手 (k g)				
握力・左手 (k g)				
10m障害物歩行 (秒)				
長座体前屈				


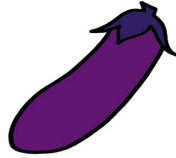
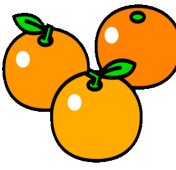
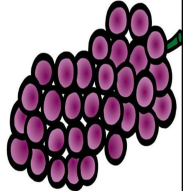
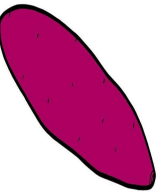

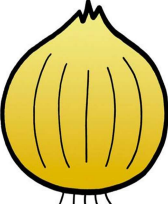
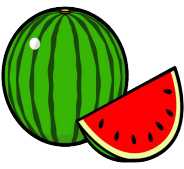

× 毛

★ スタンプラリーに挑戦 ★ ～都道府県特産品めぐりの旅～  
 スタンプラリーに記載している特産品は一例です。

		<b>出発</b> がんばって!		じゃがいも		りんご	
				1	2	3	
さんま		わかめ		さくらんぼ			
4	5	6	7	8	9	10	
岩手県		宮城県		山形県			
比内地鶏		桃			さつまいも		
11	12	13	14		15	16	
秋田県		福島県		茨城県			
いちご		こんにゃく		ネギ			
17	18	19	20	21	22		
栃木県		群馬県		埼玉県			
	佃煮		落花生		キャベツ		
	23	24	25	26	27	28	
東京都		千葉県		神奈川県			
米				白エビ			
29	30	31		32	33	34	
新潟県		富山県					
ぶり			らっきょう		桃		
35	36		37	38	39	40	
石川県		福井県		山梨県			
セロリ		赤カブ			わさび		
41	42	43	44		45	46	
長野県		岐阜県		静岡県			
食用花		茶				<b>ゴール!!</b> おめでとう	
47	48	49	50				
愛知県		三重県					

★ スタンプラリーに挑戦 ★

～都道府県特産品めぐりの旅～

		<b>出発</b> がんばって!		かんぴょう			
				51	52	53	
京野菜		水なす			玉ねぎ		
54	55	56	57	58	59	60	
	京都府			大阪府		兵庫県	
柿			有田みかん		梨		
61	62		63	64	65	66	
	奈良県			和歌山県		鳥取県	
柿		ぶどう		わけぎ			
67	68	69	70	71	72		
	島根県		岡山県		広島県		
	安平麩		鳴門金時		オリーブ		
	73	74	75	76	77	78	
		山口県		徳島県		香川県	
いよかん		しょうが			博多なす		
79	80	81	82		83	84	
	愛媛県		高知県		福岡県		
	タマネギ			びわ			
	85	86	87	88	89	90	
			佐賀県			長崎県	
すいか			かぼちゃ		マンゴー		
91	92		93	94	95	96	
	熊本県			大分県		宮崎県	
さつまいも		パイナップル			<b>ゴール!!</b> おめでとう		
97	98	99	100				
	鹿児島県		沖縄県				