



15分以上身体を動かして、LINEで参加報告
(当日21:30まで)

② ランニング・
ジョギング

④ 筋カトレーニング

⑥ その他
(自由記述)

① 散歩・
ウォーキング

③ ヨガ・体操

⑤ サイクリング



1. SSFチャレンジデーとLINEで友だち登録

方法①QRコードを読み込んで友だち追加

STEP1
LINEを開き、検索スペース「コードリーダー」をタップ



STEP2
QRコードを読み込み



STEP2
追加をタップ



方法②LINE ID検索で友だち追加

STEP1
LINEを開き、検索スペースに「ssf-cd」と入力し、公式アカウントをタップ



STEP2
追加をタップ



2.LINEで参加報告

手順①スマホのLINEアプリのトーク画面で「SSFチャレンジデー」を開いて参加報告



手順②実施された種目を1つタップして選択。複数実施された場合は、1種目ずつ登録。

