

5月26日 水  
5:00~20:00

#うちチャレ  
おうちチャレンジデー

15分以上身体を動かして、LINEで参加報告  
(当日20:30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 最も長い時間、実施された種目を1つタップして選択

