



BINGO (宾果) 活动

<p>在你的邻里中找出一些黄色的东西</p>	<p>15 次</p> 	<p>步行或骑乘自行车到你最喜欢的公园去</p>	<p>点算街区中树木的数量</p>	<p>俯卧撑、弹起、跳!</p> 
<p>15 次</p> 	<p>提起双臂·摆动你的手指和足趾 30 秒</p>	<p>上下楼梯 5 次</p>	<p>到访交通游乐场 GreshamOregon.gov/Traffic-Playgrounds</p>	<p>做你喜爱的瑜伽动作·为时 1 分钟</p>
<p>步行或骑乘自行车到最近的公交站</p>	<p>摇摆全身·为时 30 秒</p>		<p>步行或骑乘自行车到附近的学校</p>	 <p>15 次</p>
<p>1 分钟</p> 	<p>点算街道上车轮的数目</p>	<p>15 次</p> 	<p>教导别人如何安全横过马路</p>	<p>举办一次自发性的舞会</p>
<p>步行或骑乘自行车到附近的图书馆</p>	<p>在自行车径上骑行</p>	<p>步行或骑乘自行车到最近的公园</p>	 <p>30 秒</p>	<p>点算街道上的停车让行标志数目</p>