



健康づくりの目標



健康づくりの目標

ラジオ体操スタンプ・カード



健康づくりの主役は自分です。

あなたらしい人生のために、健康づくりを
実践しましょう！

逗子市福祉部国保健康課健康係



ラジオ体操スタンプ・カード



健康づくりの主役は自分です。

あなたらしい人生のために、健康づくりを
実践しましょう！

逗子市福祉部国保健康課健康係



スタート

1 2

ラジオたいそう
だいいちほ
3ぷん10びょう

3 4

5

10 9 8 7 6

11

12 からだのきんにくの2/3をつかうんだって！！

13 14 15 16 17

つづいてる？

18

20 19

21 22

23 24 25 26 27 28

29

ゴール

31 30

やった！
がんばったね！

やわらかく
なったかな？

スタート

1 2

ラジオたいそう
だいいちほ
3ぷん10びょう

3 4

5

10 9 8 7 6

11

12 からだのきんにくの2/3をつかうんだって！！

13 14 15 16 17

つづいてる？

18

20 19

21 22

23 24 25 26 27 28

29

ゴール

31 30

やった！
がんばったね！

やわらかく
なったかな？