



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





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

つついてる？

18



20

19

やわらかく
なったかな？



22

21

25

26

27

28

23

24

29



やった！
がんばったね！

31

30



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

つついてる？

18



20

19

やわらかく
なったかな？



22

21

25

26

27

28

23

24

29



やった！
がんばったね！

31

30