



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



ラジオたいそう
だいいちは
3ぷん10びょう

スタート


1 2 3 4 5

10 9 8 7 6
11

からだのきんにくの2/3をつかうんだって!!

12 13 14 15 16 17

つついてる?

18 19 20 21 22

やわらかく
なったかな?


23 24 25 26 27 28 29

ゴール


やった!
がんばったね!

31 30



ラジオたいそう
だいいちは
3ぷん10びょう

スタート


1 2 3 4 5

10 9 8 7 6
11

からだのきんにくの2/3をつかうんだって!!

12 13 14 15 16 17

つついてる?

18 19 20 21 22

やわらかく
なったかな?


23 24 25 26 27 28 29

ゴール


やった!
がんばったね!

31 30

