



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



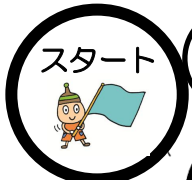
健康づくりの主役は自分です。

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
だいいちほ
3ぷん10びょう



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

がんばろ〜

からだのきんにくの2/3をつかうんだって!!

13 14 15 16 17 18



やわらかく
なったかな?

つついてる?

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29



やった!
がんばったね!

30 31

ラジオたいそう
だいいちほ
3ぷん10びょう



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

がんばろ〜

からだのきんにくの2/3をつかうんだって!!

13 14 15 16 17 18



つついてる?

やわらかく
なったかな?

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29



やった!
がんばったね!

30 31