



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  
かんぱろ〜

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 19 20 21 22  
23 24 25 26 27 28  
29

やわらかく  
なったかな?



やった!  
かんぱったね!

30 31



1 2 ラジオたいそう  
だいいちほ  
3ぷん10びょう

かんぱろ〜

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 19 20 21 22  
23 24 25 26 27 28  
29

やわらかく  
なったかな?



やった!  
かんぱったね!

30 31