



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 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ラジオたいそう  
だいいちは  
3ぷん10びょう

がんばろ～

からだのきんにくの2/3をつかうんだって！！

つづいてる？

やわらかく  
なったかな？

ゴール

やった！  
がんばったね！

スタート

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

ラジオたいそう  
だいいちは  
3ぷん10びょう

がんばろ～

からだのきんにくの2/3をつかうんだって！！

つづいてる？

やわらかく  
なったかな？

ゴール

やった！  
がんばったね！