



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

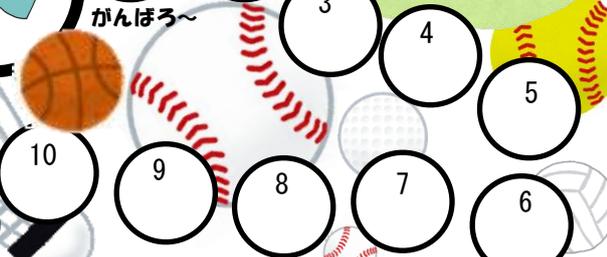


スタート



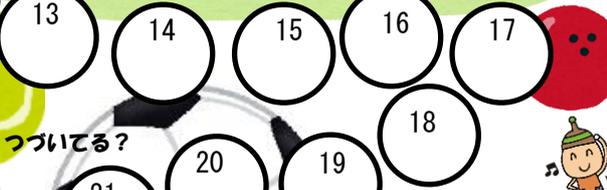
ラジオたいそう  
だいいちは  
3ぷん10びょう

1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10  
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 18 19 20 21 22



23 24 25 26 27 28 29



ゴール



やった！  
がんばったね！

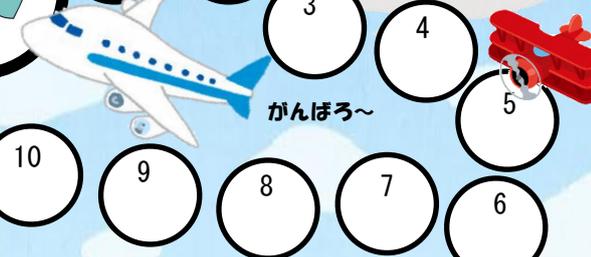
30 31

スタート



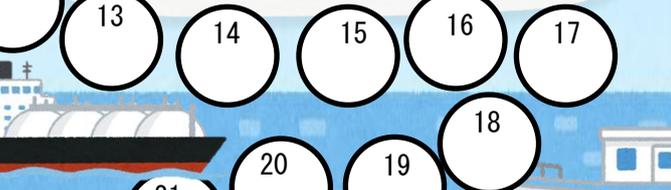
ラジオたいそう  
だいいちは  
3ぷん10びょう

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

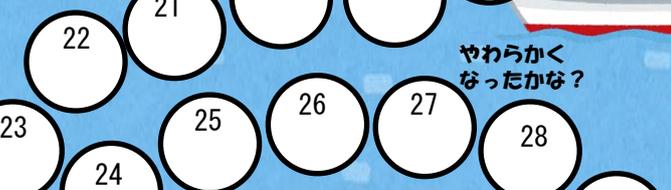


からだのきんにくの2/3をつかうんだって！！

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22



23 24 25 26 27 28 29



ゴール



やった！  
がんばったね！

30 31