



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

ラジオたいそう
だいいちは
3ぷん10びょう

3 4

5

6 7 8 9 10

11 12

からだのきんにくの2/3をつかうだって!!

13 14 15 16 17

つついてる?

18

20 19

21 22

やわらかく
なったかな?

23 24 25 26 27 28

29

31 30

ゴール

やった!
がんばったね!

スタート

1 2

ラジオたいそう
だいいちは
3ぷん10びょう

3 4

5

6 7 8 9 10

11 12

からだのきんにくの2/3をつかうだって!!

13 14 15 16 17

つついてる?

18

20 19

21 22

やわらかく
なったかな?

23 24 25 26 27 28

29

31 30

ゴール

やった!
がんばったね!