

みんなでなかよくたのしくできる

ラジオ体操

わかばく たいそう ねんど
若葉区ラジオ体操マスター（'22年度）
がみつけた！

毎日ラジオ体操を
しよう。1回行ってみて
ね。



ラジオ体操のいいところ

- ① たった3分^{たいふん}でできる
 - ② 生活リズム^{せいかつ}がととのう
 - ③ 町^{まち}がきれいになる
 - ④ あんしんあんぜん^{まち}な町になる
- ラジオ体操^{たい}は十分きょうりか^{じゅうぶん}とれる！



ラジオ体操をおこなった日はカレンダーの日付に○をつけましょう



ラジオ体操をおこなった回数を記入しましょう

2023	4	5	6	7	8	9	10	11	12	2024	1	2	3
	回	回	回	回	回	回	回	回	回		回	回	回

※祝日法の改正により、祝日、休日などは変更になることがあります。

あなたは年間

回数

ラジオ体操を
やりました！