

目指せ100日!

# みんなのラジオ体操カード



<名前>

<住所> 秋葉区



景品贈呈チェック欄

発行 秋葉区役所健康福祉課

【 枚目】

## ラジオ体操カード・体操2-7-1 設置施設

- ◎金津地区コミュニティセンター
- ◎小須戸地区ふれあい会館
- ◎新津健康センター
- ◎新津地域交流センター
- ◎小合地区コミュニティセンター
- ◎小須戸まちづくりセンター
- ◎新津地域学園
- ☆100日達成したカードをお持ちください。  
素敵な景品を進呈します。

## ◆ラジオ体操第一/第二 放送時間

☆詳細は、NHKのホームページで  
ご確認ください。

- <テレビ>  
NHK総合 月～金 13:55～14:00
- NHK Eテレ 毎日 6:25～6:35
- <ラジオ>  
NHK AM 毎日 6:30～6:40
- NHK AM 月～金 8:40～8:50、12:30～12:40

◆新潟弁ラジオ体操 放送時間  
FMにいつ 月～金 10:55～11:00  
☆新潟弁のかけ声で  
ラジオ体操第一が行えます。

目指せ100日!

# みんなのラジオ体操カード



<名前>

<住所> 秋葉区



景品贈呈チェック欄

発行 秋葉区役所健康福祉課

【 枚目】

## ラジオ体操カード・体操2-7-1 設置施設

- ◎金津地区コミュニティセンター
- ◎秋葉区役所14番窓口
- ◎新津健康センター
- ◎新津地域交流センター
- ◎小合地区コミュニティセンター
- ◎小須戸まちづくりセンター
- ◎新津地域学園
- ☆100日達成したカードをお持ちください。  
素敵な景品を進呈します。

## ◆ラジオ体操第一/第二 放送時間

☆詳細は、NHKのホームページで  
ご確認ください。

- <テレビ>  
NHK総合 月～金 13:55～14:00
- NHK Eテレ 毎日 6:25～6:35
- <ラジオ>  
NHK AM 毎日 6:30～6:40
- NHK AM 月～金 8:40～8:50、12:30～12:40

◆新潟弁ラジオ体操 放送時間  
FMにいつ 月～金 10:55～11:00  
☆新潟弁のかけ声で  
ラジオ体操第一が行えます。

☆体操をした日付を書いてね。毎日続かなくても思い出した時にやりましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スタート!									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

その調子

半分達成!

3日坊主でも1年続ければ100日になります!

51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
									ファイト
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
				もう少し					
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
									ラストスパート
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
									ゴール!!



100日達成!このカードを持って裏面〇施設に行くと、景品がもらえるよ!

☆体操をした日付を書いてね。毎日続かなくても思い出した時にやりましょう。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
スタート!									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

その調子

半分達成!

3日坊主でも1年続ければ100日になります!

51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
									ファイト
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
				もう少し					
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
									ラストスパート
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
									ゴール!!



100日達成!このカードを持って裏面〇施設に行くと、景品がもらえるよ!