

夏休み



ラジオ体操チャレンジ！

目標 30 日！

ラジオ体操を行った日付けを書きましょう。(日付けは連続でなくても大丈夫です。)

色をぬったり、シールをはったり、自由に使ってください。

夏休み中もラジオ体操にとりくんで健康に毎日をすごしましょう！

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

20 日間以上がんばった人にはプレゼントがありますので、右下の QR コードから報告してください。

※1人1回 先着 50 名！該当者には担当からご連絡します。

★引換え期間：令和8年 8 月 17 日(月)～9 月 16 日(水) ※土日祝日除く

(プレゼント引換えには、開庁時間に生涯学習課窓口へお越しいただく必要があります)

【問合せ先】 高根沢町生涯学習課(スポーツ係) TEL 028-675-3175

E-mail: syougai4@town.takanezawa.tochigi.jp



高根沢町では、1人でも取り組める健康づくりとして
ラジオ体操をおすすめしています！

「ラジオ体操第1」はおよそ3分10秒。
夏休み中の毎日の生活リズムを整えたり、気分転換にしたり。
ラジオ体操に取り組んで、夏休みを健康に過ごしましょう！



ラジオ

NHK ラジオ第1放送

(周波数 594kHz)

6時30分～6時40分

全国ラジオ体操

連盟ホームページ

テレビ

NHK Eテレ

(2チャンネル)

6時25分～6時35分



【問合せ先】

高根沢町教育委員会事務局生涯学習課

☎028-675-3175

〒329-1217 高根沢町大字太田 746 番地 3
高根沢町教育委員会内