

ラジオ体操して
記録するだけ！

賞品が当たる
チャンス

ラジオ体操

久留米市民なら
どなたでも
参加OK！

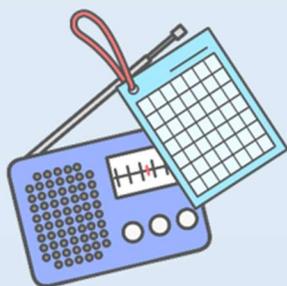
3か月チャレンジ

毎日の
運動習慣に！



チャレンジ期間

7月19日(土) ~ 10月17日(金)



3か月チャレンジを頑張ると…
抽選でクオカードが当たる！

事前
申込制

参加方法は裏面へ▶

Let's try!

TV放送

- NHKEテレ
毎日6:25 ~ 6:35
- NHK総合
毎週月~金
13:55 ~ 14:00

ラジオ放送

- NHK ラジオ第1
毎日6:30 ~ 6:40
- NHK ラジオ第2
毎週月~土
8:40 ~ 8:50
12:00 ~ 12:10
15:00 ~ 15:10

YouTube



ラジオ体操チャンネル
【かんばん生命公式】

【お問合せ】久留米市保健所健康推進課

TEL: 0942-30-9331 / FAX: 0942-30-9833

ラジオ体操3か月チャレンジ 参加方法

STEP 1 チャレンジ前	参加登録&事前アンケートを提出する [7月18日までに]
↓	<p>★ <手書きで参加></p> <p>申込書と事前アンケートを記入して提出 提出先：保健所健康推進課宛</p> <p>★ <アプリで参加></p> <p>くるめ健康のびのびポイント アプリをダウンロード！ <参加手順はこちら> アプリから事前アンケートに回答</p>
STEP 2 チャレンジ期間中	ラジオ体操をした日を記録する [7月19日~10月17日]
↓	<p>記録表にラジオ体操をした日を記録する</p> <p>アプリのチャレンジ機能でラジオ体操をした日を記録する ★ アプリで記録するとポイントが貯まる！</p>
STEP 3 チャレンジ終了後	記録表&事後アンケートを提出する [10月24日までに]
↓	<p>記録表と事後アンケートを記入して提出 提出先：保健所健康推進課宛</p> <p>アプリから事後アンケートに回答 回答期間：10/17~10/24</p> <p>※ラジオ体操の記録はアプリで自動集計されます</p>

抽選で
100名様に

クオカードがあたる

事後アンケートを提出いただいた方で、ラジオ体操を50日以上実施した方にクオカードが当たります！

当選者には11月上旬にクオカードを送付します。当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

予告 市民ラジオ体操の集い

NHKテレビ・ラジオ体操でお馴染みの2人が指導



体操指導 岡本美佳先生



アシスタント 吉江晴菜さん

11月2日(日) 早朝 6:00~7:30

久留米総合スポーツセンター補助競技場(東櫛原町)

お申込不要/参加費無料 どなたでも参加できます。

くるめ健康 のびのびポイント
とは？

オトクがいっぱい！

ラジオ体操の記録の他にも
毎日のウォーキング等で
ポイントを貯めよう

貯めたポイントで抽選に参加すると
クオカードや地場産品が当たる

詳しくは市ホームページ
をご覧ください。

