



令和5年

ラジオ体操出席カード



健康づくりはまちづくり

- 食育のまち三原
- ラジオ体操とウォーキングのまち三原
- がん撲滅のまち三原

健康みはら21計画

三原市は、三原に住む人たちが健康について関心を持ち、まわりの人たちと声をかけあって、元気に暮らすことのできるまちづくりに取り組んでいます。

★ラジオ体操に出席できない場合でも、自分の決めたストレッチや体操・筋力アップ運動を行ったときには、“〇”を付けましょう。

★FMみはらでは月～金曜日の10時、12時54分に、広島弁ラジオ体操を放送しています。



三原市保健福祉課



日 月 火 水 木 金 土

7月

9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月



		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

