

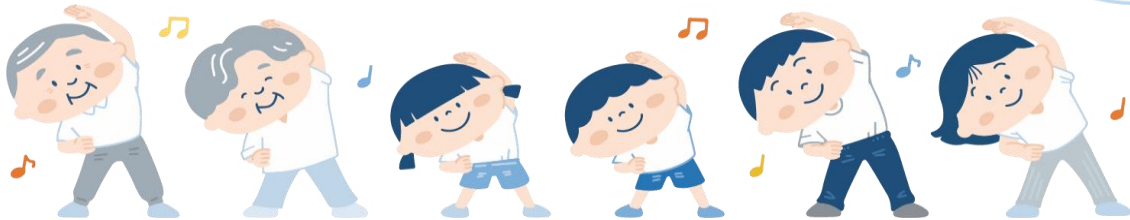
ラジオ体操して
記録するだけ！
賞品が当たる
チャンス

ラジオ体操

久留米市民なら/
どなたでも
参加OK！

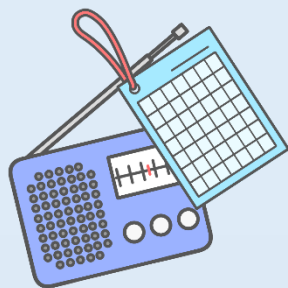
3か月チャレンジ

毎日の
運動習慣に！



チャレンジ期間

7月18日(土) ~ 10月16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

- NHK E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 AM
毎日6:30 ~ 6:40
毎週月~金
8:40 ~ 8:50
12:30 ~ 12:40

YouTube



ラジオ体操チャンネル
【かんぼ生命公式】

【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

STEP1

チャレンジ前

参加登録&事前アンケートを提出する [7月17日までに]



<手書きで参加>

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



<アプリで参加>



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



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18日～10月16日]



記録表にラジオ体操を
した日を記録する



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！

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23日までに]



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

アプリから事後アンケートに回答
回答期間：10/16～10/23

※ラジオ体操の記録はアプリで自動集計されます

抽選で
100名様に

クオカードが当たる

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 平井孝子先生



アシスタント 新井庸太さん

10月31日(土) 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。

