

# 「ラジオ体操ではじめる健康づくり」 利用の流れ



対象者：奈良市民（在学・在勤も可）

登録

登録条件：10人以上で自主的に年間を通じて活動すること

申し込み

スポーツ振興課の窓口または  
市ホームページからも用紙のダウンロード可

窓口での登録

グループ代表者がスポーツ振興課の窓口で登録をしてください

スタートキットの受け取り

登録時に窓口でスタンプカードとスタンプを受け取る  
※ラジオ等音源は、各グループで準備

- ・グループでラジオ体操を行う
- ・代表者が参加者のカードにスタンプを押印

50日間ラジオ体操を行い、スタンプを50個集める

お受け取り

ラジオ体操の実施

ポイントの受け取り

奈良市ポイント100ポイント付与

スタンプカードとななまるカード、または交通系ICカード  
(ICOCA、PiTaPa、CI-CAなど)を持って、下記の窓口で  
ポイントを受け取ってください

＜ポイント受け取り窓口＞

(平日) スポーツ振興課・西部出張所総務課・北部出張所  
(土・日) はぐくみセンター内  
ボランティアインフォメーションセンター

※50日を達成された後も、引き続きラジオ体操ポイント事業に参加できます。

奈良市ポイント運営事務局  
奈良市スポーツ振興課

月～金（祝日を除く） 10:00～17:00  
月～金（祝日を除く） 8:30～17:15