

2026年度 「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

ステップ1

記入

「ラジオ体操会登録用紙」に
代表者が参加者名と必要事項を記入してください

ステップ2

申し込み・登録

スポーツ振興課の窓口、
または、郵送、Eメールにて提出

お受け取り

ラジオ体操カードの受け取り

ラジオ体操の実施

- ・団体でラジオ体操を行う
- ・代表者が参加者のカードに日付記入・スタンプ押印（任意）

※奈良市ポイントの付与は、2026年3月末にて終了しましたが、
皆様の健康の促進と維持のためにラジオ体操を継続しましょう。



（窓口）

奈良市スポーツ振興課

月～金（祝日を除く） 9:00～17:00

（メール）

sportsshinko@city.nara.lg.jp

（郵送）

〒630-8580 奈良市二条大路南1-1-1

奈良市 市民部 スポーツ振興課 スポーツ振興係