

いっしょに らじおたいそう



ぐーんとうえに



のびて～



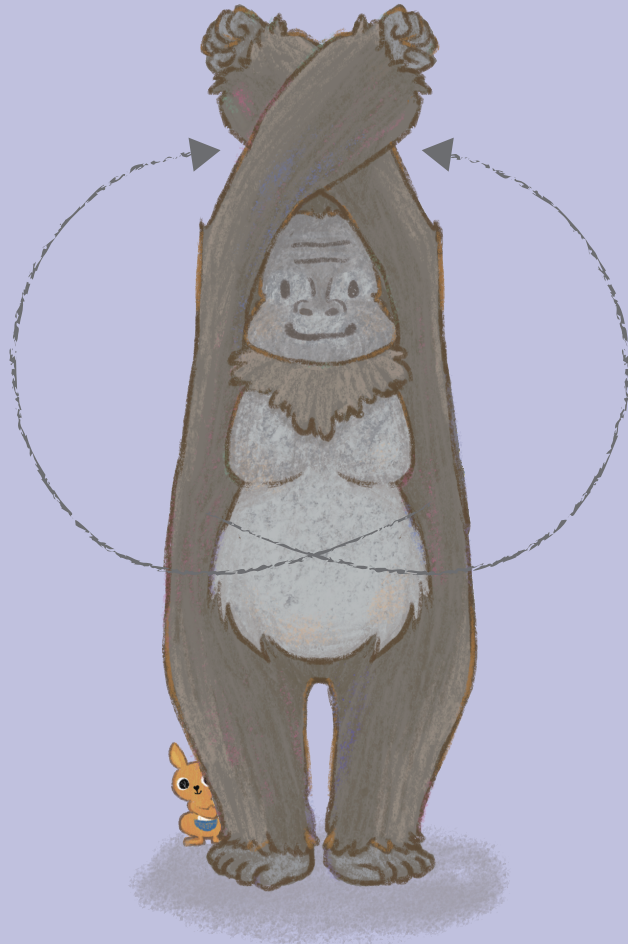
がばっと



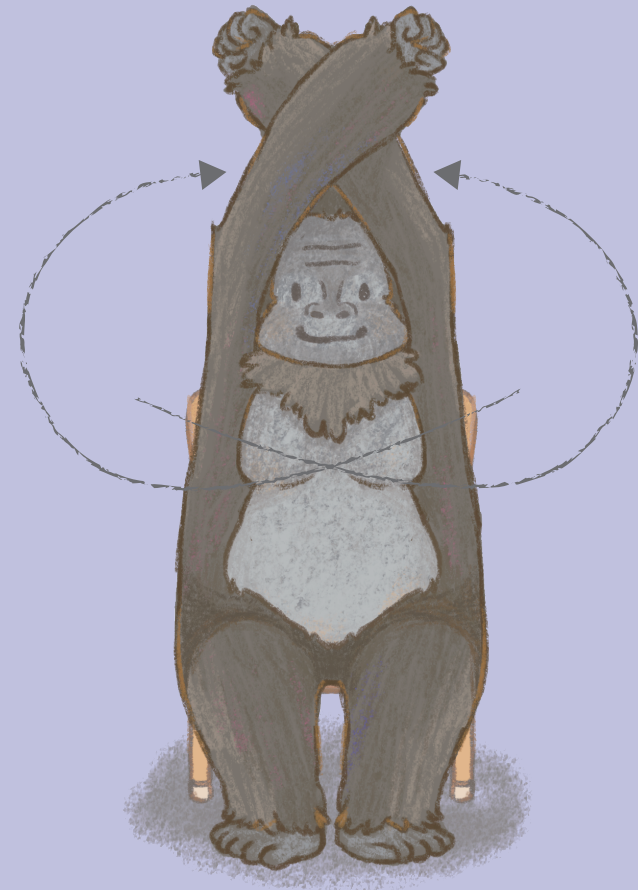
ひらいて～



うでをぐるぐる



まわして～



むねをひろげて



がお～！



よこにぐーーっと



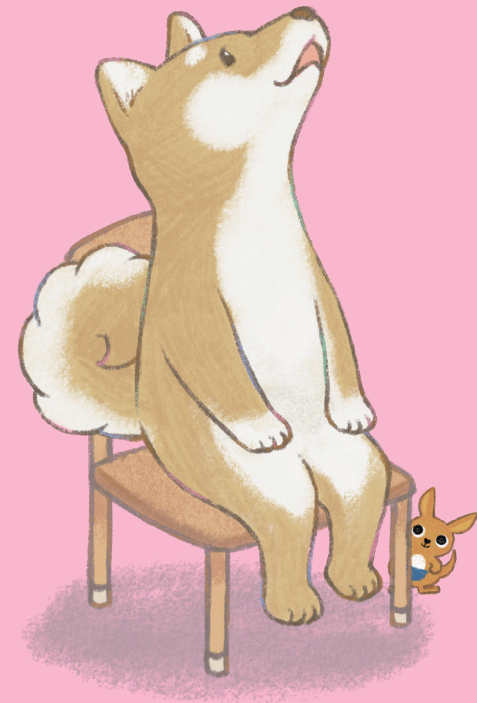
まげて～



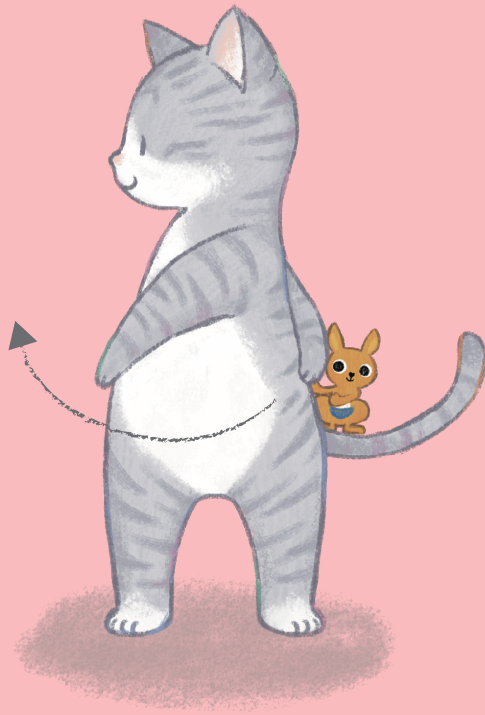
く"く"とおそらを



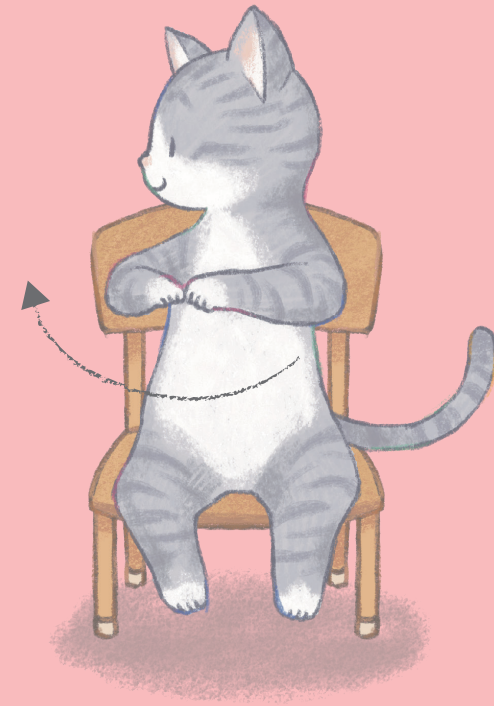
みあげよう



からだをぎゅっと



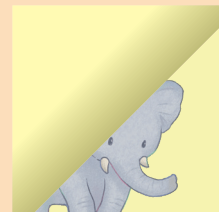
ねじねじ～



かたに～



ちよんっ



まえに～



ぺたんっ



からだをまわそう



ぐる〜ん



ぴょーんとじゃんぷ～



かたをあげさげ～



ゆっくりすーはー



これでおしまい



またあした



この絵本は、子育て中の社員の想いから生まれました。

「あなたの愛情が、みらいの健康になる。」

ページをめくるたび、"だいすき" がやさしく伝わりますように。

お子さまの心とからだの成長に、そっと寄り添えたらうれしいです。

いっしょに らじおたいそう

企画	株式会社かんぽ生命保険
原案	✽ふじた✽おおしま✽あべ✽
制作・編集	えほんインク株式会社 (https://ehon.inc/)
イラスト	CHIIHIRO.K
発行年	2026 年

© JAPAN POST INSURANCE Co.,Ltd.

本書の一部または全部を無断で複製・転載することを禁じます。法律で認められた場合を除き、著作権の侵害となります。



こんにちは。

ぼく **かんぽくん**

わくわくすることも、たべることも、だいすき。
きみと またあえるのをたのしみにしているよ！

みんなでちゃれんじ！じょうずにできるかな？

無料

ラジオ
体操
かんぽ生命



いつでも、どこでも、だれでも
ラジオ体操で
毎日の生活に元気をプラス！



かんぽ生命「ラジオ体操」公式アプリ

詳しくは
こちら ▶



おてほんをみて
まねしてみよう！



かんぽ生命Webサイトはこちら

