

ルカリオとやってみよう! つづけよう!

2026年度

ラジオ体操出席カード

からだ まえ うし
体を前と後ろに
曲げる運動

からだ うんどう
体をねじる
うんどう
運動

からだ よこ
体を横に
曲げる運動

ラジオ体操
応援ポケモン
ルカリオ

2028年
ラジオ体操
100周年

ラジオ体操の歌

あたらしい朝が来た 希望の朝だ
よろこぶに胸を開け 大空 上げ
ラジオの声に 健かな胸を
この薫る風に開けよ ソレ 一二三

かんぽ生命
企業キャラクター
かんぽくん ゆめちゃん

詳しくは
こちら

全国小学生ラジオ体操コンクールに参加すると、
ルカリオと一緒にラジオ体操できるかも!?

いつでも、
どこでも、
だれでも!

ラジオ
体操

AI採点で、
夏休みをパワーアップ!

詳しくは
こちら

あつめたぶんだけ、
つよくなる!

30
Pokémon: Since 1996

チコリータ ナエドル ハリマロン サルノリ
フシギダネ キモリ ツタージャ モクロー ニャオハ
ヒノアラシ ヒコザル フォッコ ヒバニー
アチャモ ボカブ ニャビー ホゲータ
ワニノコ ミズゴロウ ポッチャマ ケロマツ
ゼニガメ アシマリ
メッソン
ピカチュウ どうが
動画でいっしょにはじめよう!
ポケモン KidsTV ラジオたいそう
イーブイ

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

提供:かんぽ生命 協力:日本郵便

ラジオ体操はかんぽ生命の前身である逓信省簡易保険局により1928年に制定されました。
©2026 Pokémon. ©1995-2026 Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの商標です。