



あさ  
はん  
朝ご飯

もりもり食<sup>た</sup>べて

にちげんき

1  
日  
元  
気





いただきますねー！

しぜんめぐ

自然の恵みに

ありがとう！





うすあじ

薄味で

そ び い あじ

素材の味を

たし

確かめよう





えが  
お

笑顔こそ

メンタルヘルスの

リーダーさん





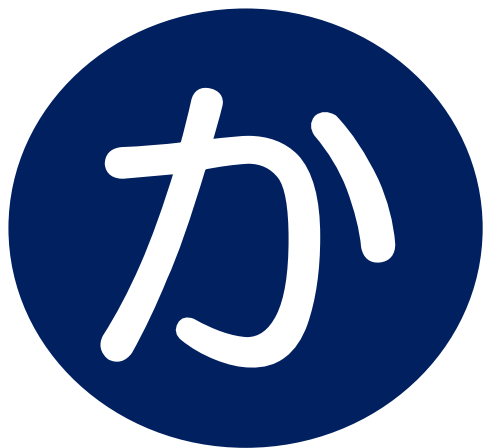
おいしいね

え  
が  
お

みんなの笑顔

うれしいね





かえ

帰ったら

てあら

うがい手洗い

かぜよぼう

風邪予防





きんえん

禁煙で

かぞく

けんこう

家族の健康

まも

守ります





食くいしん坊ぼう

ひか

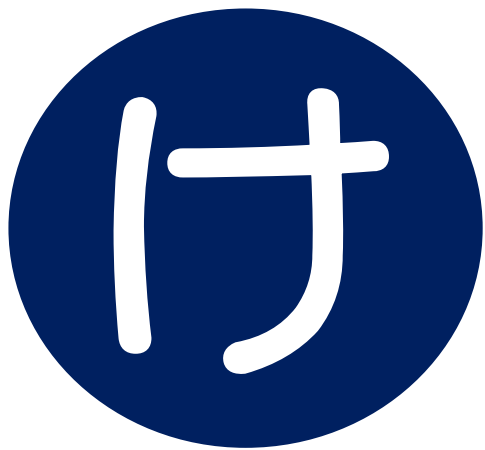
たまには控えめ

はらはちぶ

腹八分







けんこうしんだん

健康診断

う

ちちゃんとあそびまわらひ

じぶん

自分のため





こそだ

子育ては

しそりのみんなであ

たすあ

助け合おう







シーオーピーデイ

COOPDUP

しあ

なんの略？





ストレッチ

こまめにやっ

からだ

体のびのび





ぜっぴん

絶品や

しおや

塩焼き

あめ炊き

だ

しそ

穴栗のayu





そんごころね

あかきみどり

赤黄緑の

しょくひんぐん

食品群





たいそう

体操は

ひゃく

とん

百まで届く

パスポート







ちさんちしょう

地産地消

あじ

ふるるわりの味の味

たいせつ

大切に





つた

伝えよう！

にち  
かいだ

1日1回抱きしめる

あいじょうひょうげん

愛情表現





ていぎゅうび

定休日

きょうじ

今日はお酒は

あけ

やす

休みます





とうぶん

糖分と

えんぶんひか

塩分控えて

けんこうせいかつ

健康生活





な

為せば成る

な

けんこう

健康づくりは

いっぽ

一歩ずつ





2年おまひ

ねん

わす

う

忘れず返せよ

じゆん

けんしん

乳がん検診





ぬ

抜かないで

た

しつかり食べ<sup>て</sup>ね

あむ

朝ごはん





ねっちゅうしょう

熱中症

すいぶんほきゅう

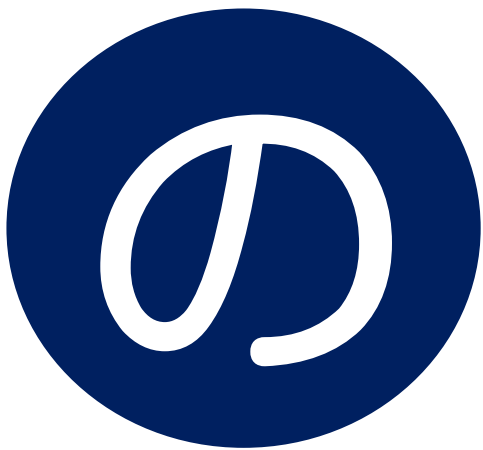
水分補給

わす

忘れずに







のばるひよ

げんき

ずっと元気だ

けんこうじゅみょう

健康寿命





はらまわ

腹回り

はか

測られ、あせる

けんしん

メタボ健診





ひ  
ご  
ろ

日頃から

か  
ぞ  
く  
  
は  
な

家族で話そう

び  
ち  
く  
ひ  
ん

備蓄品





ふと

太りすぎひびく？

ビーエムアイ

B  
M  
I  
で

かくにん

確認を





へルツィーね

しそうちやさい

実栗野菜を

いただきます





ほんまざい

よくがむいじゆい

ほし

ボケ防止





マナーから

か

ルールの変わる

きつえんたいさく

喫煙対策





みそ作り

くじ

しそ

あじ

実栗の味で

ちさんちしょう

地産地消







むり

無理せず

つづ

続けて健康

けんこう

ウォーキング





め

目のために

とお

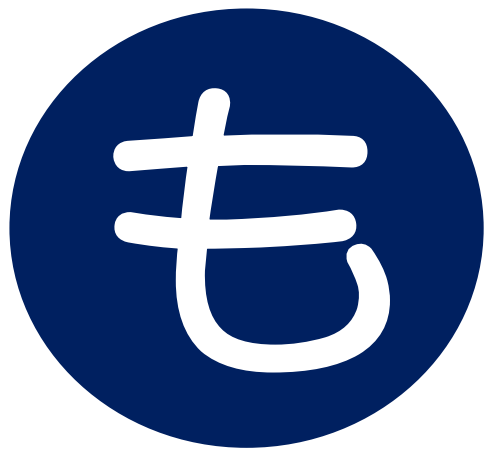
み

しゅうかん

遠くを見る習慣

つげりね





もったいない

しょうへん

かんしゃ

食への感謝

わす

忘れずに！





す

やせ過ぎるのは

みらいね

未来の寝たきり

だい

リスク大





ゆしごめん

夕食は

はらはちぶんめ

腹八分目

はし

箸をおく





おはようございます

0208



よく噛んで

か



ラジオ体操

たいそう

まいにち

毎日やって

よぼう

メタボ予防





リフレッシュ  
コミュニケーション

こころ けんこう

心の健康

たいせつ

大切に







ルーツ知る<sup>し</sup>

でんとうしよへ

伝統食の

そこちから

底力





レ  
ツ  
ツ  
ゴ  
ー

し  
ぜ  
ん  
な  
か

自  
然  
の  
中  
で

ウ  
オ  
ー  
キ  
ン  
グ





ロコモ知り

し

い い ひゃくねん

生き生き百歳

めね

目揃い





わら

笑って

わら

笑って

めんえきりょく

免疫力アップ





おも

を！と思ひ

こころあしん

好奇心いっばいの

まいにち

毎日を！





ん  
す  
め  
す  
食  
事

しょへご

は  
や  
ね  
は  
や  
お

早  
寝  
早  
起  
き

か  
い  
み  
ん  
か  
い  
べ  
ん

快  
眠  
快  
便

