

塩尻市ヘルスアップ委員会 健康かるた 50音表

あ 甘いもの つまみ食いして 肥満体
い 犬たちも よくやってるネ ストレッチ
う 運動と 食事バランス 長寿の秘訣
え 笑顔がいっぱい 健康家族
お おいしくも 腹八分目で 健康に
か かみしめて 味わう喜び いつまでも
き きれいにね 歯は一生の 宝物
く 食いしん坊 その一口が 脂肪のもと
け 健康は 年に一度の 検診で
こ 今年こそ 脂肪減らして さわやかに
さ ざぶとんの ヘリにつまづき 『おととと』
し 自己管理 酒はほどほど タバコはやめよう
す ずーっと 続いている ウォーキング
せ セミナーで 仲間を作って 健康づくり
そ 掃除も 家事も ながら運動
た 食べすぎて ウエストオーバー メタボちゃん
ち 貯筋して 体内年齢 維持しよう
つ 続けよう 自分で決めた 健康管理
て 手遊びの グーチョキパーで 脳元気
と 友達と おしゃべりしながら ウォーキング
な なによりも 健康第一 種まき人に
に にっこりと 笑顔が似合う 健康家族
ぬ ぬるめの湯 ゆったりつかり リフレッシュ
ね 寝起きには コップ一杯 水分補給
の のびのびと 心も身体も 爽やかに

は バランスとれた心身は 腹式呼吸で リラックス
ひ ひとまわり サイズダウンで 若返り
ふ フルーツも 適量食べて 風邪予防
へ 減らそうね 野菜いっぱい 体脂肪
ほ 骨元気 牛乳飲んで カルシウム
ま まるまると 太った自分の 夢を見た
み 見ちがえる 毎日動いた そのからだ
む 無茶はダメ 健康管理は 年中無休
め めざします 今年も理想の 健康値
も もういやだ 鏡にうつる わが身かな
や 野菜どっさり 肉少しの 鍋料理
ゆ ゆったりと 水中ウォークで 健康アップ
よ 良い姿勢 歩く姿は 百合の花
ら 楽したら どんどんたまる 体脂肪
り リラックス 筋肉ほぐして ストレッチ
る ルックスを 気にするならば 軽運動
れ レッスンで ぜい肉とって すっきりと
ろ 論よりは まずは実行 手ぬぐい体操
わ 輪作りと 健康づくりに ウォーキング
を 日光を 浴びて歩けば 骨元気
ん がん検診 早期発見 早期治療

読み札を一挙公開！

読めば読むほど味が出る川柳をお楽しみください。