

毎日やってみよう!
古賀市健康チャレンジ
10か条



- 第1条 朝ごはんを食べて今日もスタート
- 第2条 毎食野菜から食べよう
- 第3条 バランスよく食べよう
- 第4条 減塩! だしを活かしてうまみたっぷり
- 第5条 プラス10分からだを動かそう
- 第6条 無理なく楽しく筋力アップ
～筋肉ピクピク骨コツコツ～
- 第7条 測って確認 自分の健康
- 第8条 正しくお口の手入れをしよう
- 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠

ガンキ
ライフ

福岡県古賀市