たタオル体操（たいそう）

老（お）いも若（わか）いも

一、二、三

禎瑞地区健康づくり推進員

ち

調味料（ちょうみりょう）

ちょっと薄（うす）いが

ちょうどいい

西条地区健康づくり推進員

つくろう

筋肉（きんにく）

減（へ）らそう脂肪（しぼう）

神戸地区健康づくり推進員

て

手(て)を使(つか)い

頭(あたま)を使(つか)い

ボケ防(ぼう)止(し)

神拝地区健康づくり推進員

と友達と一緒に受けようがん検診

玉津地区健康づくり推進員