な何回(なんかい)もかんで食(た)べよう三度(さんど)の食事(しょくじ)

禎瑞地区健康づくり推進員

にっこりと わろて心（こころ）の コリほぐす

氷見地区健康づくり推進員

ぬ

抜(ぬ)かないで

朝食(ちょうしょく)とって

一日元気(いちにちげんき)

神戸地区健康づくり推進員

ね

熱中症（ねっちゅうしょう）予防対策（よぼうたいさく）しっかりと

西条地区健康づくり推進員

の野（の）に山（やま）に

みんなそろってウォーキング

吉岡地区健康づくり推進員