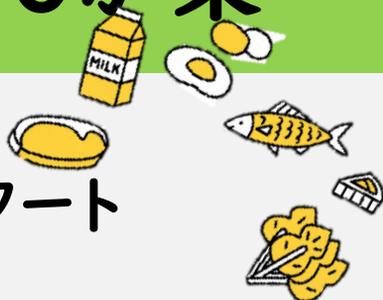


古賀市健康チャレンジ10か条



たべる

第1条 朝ごはん食べて今日もスタート

第2条 毎食バランス良く一口目は野菜から

第3条 めざせ!おいしい薄味生活

うごく

第4条 たのしく歩こう古賀の道



第5条 すき間時間にちょこっと筋トレ

第6条 じっとしないでこまめに動こう



まもる

第7条 測って確認自分の健康

第8条 食べて磨いて歯科検診



たのしむ

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

