

# Tsubame

広報つばめ

7.1 No.343

2020年7月1日号  
毎月1日・15日発行

ど「にこっち」😊

保健師と栄養士が  
市民の皆さんに  
元気を届けます!



な

なつは  
楽しいから  
楽しんで  
過ごそう



う

うまいものは  
大事なポイントが



おいしい食事で  
体を整え

を



## 夏を元気に!

げ



月曜から  
まめに  
ちょこちょこ  
動いて

き

← キヨリを保って  
この夏を →



ん

「なんでも  
こころを  
からだに  
こめよう」



にっこり笑って  
のりきろう!

に

