

ま

まいにちの

毎日の
けつあつそくてい
血圧測定

げんき
元気のしるし



み

健康家族

けんこうかぞく

みんな
で減塩

げんえん



む

むり
無理せ^{まい}ず^{にち}に^{ある}

毎日歩こう

すこしずつ



め

めきめきと

げんき

元気いっぱい

あしかがしみん

足利市民



も

もりもりと

こざかなた

小魚食べて



ほねじょうぶ

骨丈夫