

日めくりカレンダー

みんなで元気に

ならんかや



朝ごはん 一日のはじまり 大事なスイッチ





歩け！

めざすは

元気な
100
歳

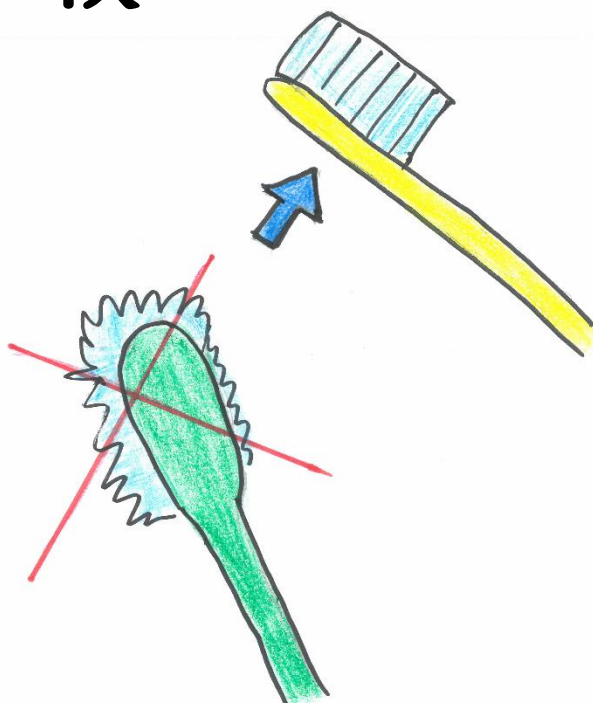
3



月初め

歯
ブラシ点検

交換の目安！





おやさいは

お腹の調子の

お医者さん

子どもは
かけっこ
元気な子





健康長寿
しっかり噛んで





行事食

家族で伝える

佐渡の味

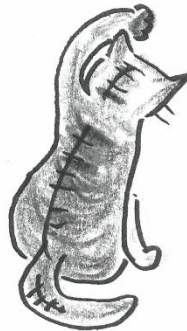




毎日のラジオ体操

これが私の

健康法





スイッチオン



歯みがきで
今日のやる気に



からだがよろこぶ、
一皿を足そう。





季節を

楽しみながら

ウォーキング

12



家も歯も

おそうじすると

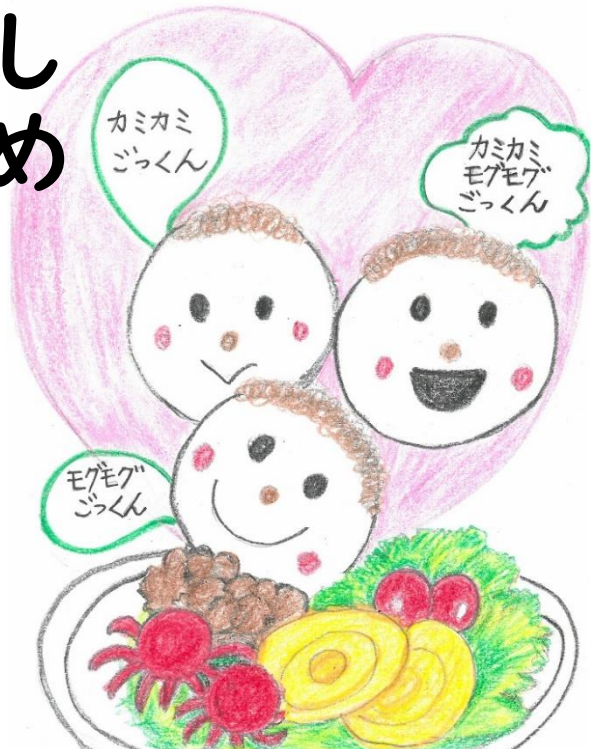
気分さっぱり



13



食べられる
しあわせかみしめ
よくかもう





14



近くなら

車に乗らず

歩こうよ♪

15



歯みがきしない子

ムシバキンがねらってる



減塩習慣

毎日気を抜かない

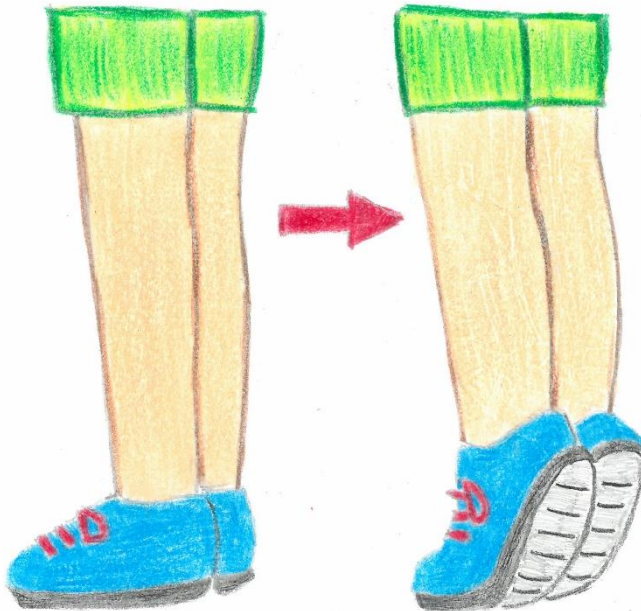
16



17



毎日コツコツ
かかと上げ



18



輝く歯

あなたの笑顔が

幸せを





19



朝食を

しっかり食べて
今日もハツラツ
スタートだ！

20



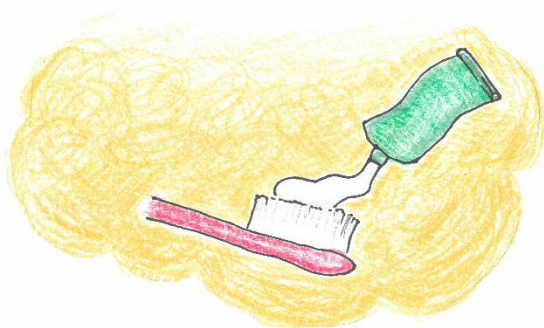
意識ひとつで、
すべてが運動になる。



洗濯スクワット



片足立ちで歯磨き



21



楽しい食事
食後の
ハミガキ
忘れずに！

22



地産地消

皆でおいしく

いただきます

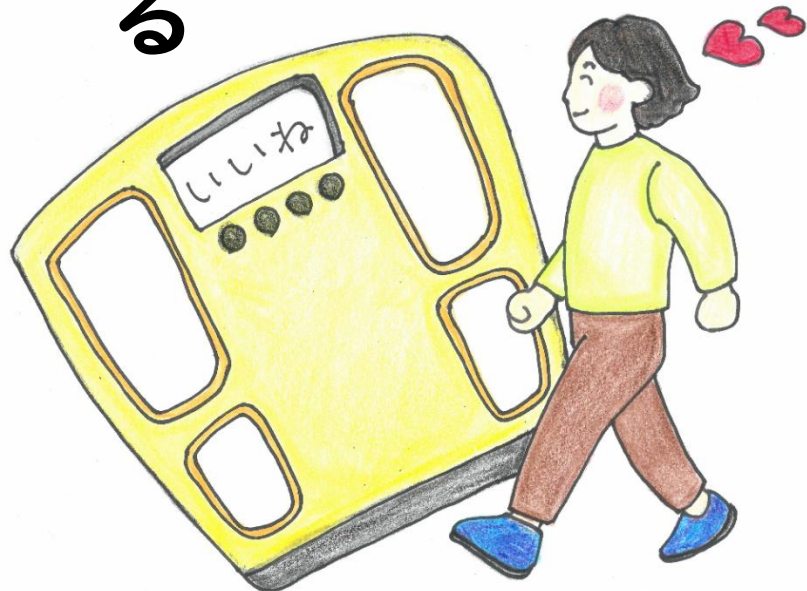


23

歩くほど

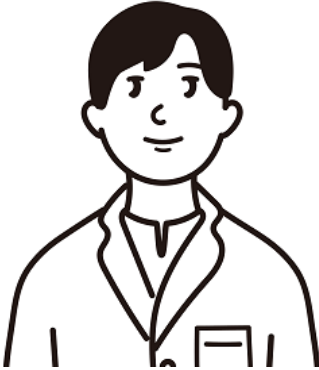
『いいね』
くれる

体重計





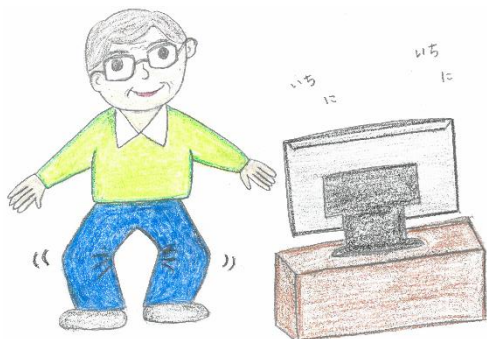
あなたのための、
歯のプロを。



よくかんで
腹八分目
絶好調！

25





26



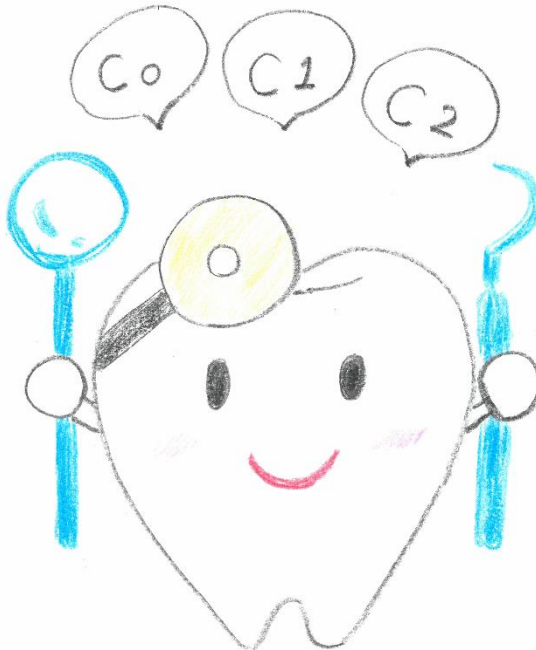
テレビ見ながら
スクワット

料理しながら
片足立ち





生涯使う歯の
定期健診を
受けましょう



28

食生活

何でもおいしく

バランスよく！



29

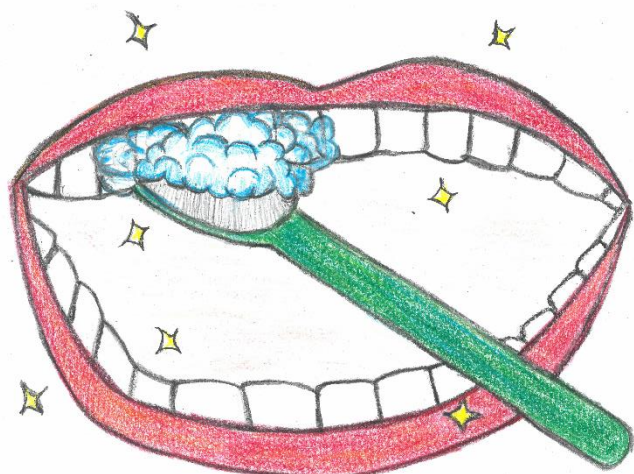


歩くのも

声かけあって

地域の輪





30



大切な歯を
守るため
毎日のお手入れ
忘れずに！



はじめよう、
けんこう time

