



けんこうで
たのしい
ふゆやすみ



運動



健康



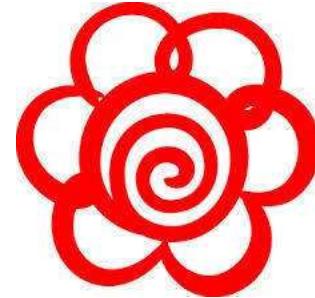
食事

睡眠

運動



じんわりあせをかく！

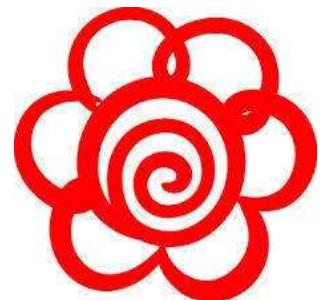


なわとび

食事



食べてよけいなしほうをもやす！

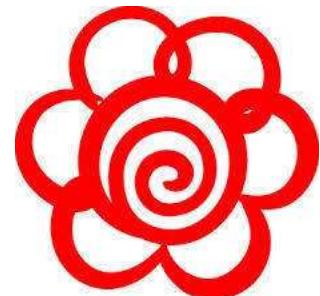


白米・みそ汁・おかず

睡眠



ねることでからだがよみがえる！



はやね・はやおき

運動



健康



食事

睡眠



けんこうで
たのしい
ふゆやすみを！

