

な

<sup>やす</sup>がい休みらしいチャレンジを

つ

<sup>む</sup>くえに向かう時間<sup>じかん</sup>は60分<sup>いじょう</sup>以上

や

<sup>けんこう</sup>っぱり健康と運動<sup>うんどう</sup>が大事<sup>だいじ</sup>

す

<sup>てつだ</sup>すんでお手伝い



み

<sup>げんき</sup>んな元気に8月26日に<sup>あ</sup>会いましょう