

募集

市民ゲートボール大会

問 スポーツ協会事務局 ☎(32)38000
 市ゲートボール協会 会長 水野
 ☎(5006)08333
 スポーツ課 ☎(55)7138
 ※その他施設は欄外各体育館

- ▼日時／7月24日(祝)
- 【予備日】7月25日(土)
- 受付 午前8時20分
- 開会式 午前8時30分
- ▼場所／八開運動場
- ▼参加資格／市内在住・在勤・在学者
または市スポーツ協会加盟者の方
- ▼参加費／1人 100円(当日徴収)
- ▼種目／団体戦 1チーム5人
(ただし、補欠は1人まで可)
- ▼申し込み／6月30日(火)までに所定の申込書に記入し、問い合わせ先へ
- ▼主催／市スポーツ協会
- ▼主管／市ゲートボール協会



自宅で気軽にLet's try 第2弾！！

届け！野菜の力で体を動かそう

歌を歌いながら、楽しく体を動かせる、愛西市オリジナル体操です。
 心も体もリフレッシュして、健康を維持しましょう。
 曲の歌詞には、野菜のパワー、食べ方、市特産の野菜名が盛り込まれています。
 野菜を知って、食べて、動いて、ますます健康に！！



1日両手3杯 野菜を食べましょう 彩りよく食べよう
 炒める、煮る、茹でる 魔法をかけましょう 料理の腕の見せどころ
 野菜を食べると 元気になれるよ
 ウンチもどっさり 肌もツヤツヤ！

あいさいさん 野菜さんを食べよう (食べよう)
 あいさいさん 野菜さんで元気出せ (元気出せ)
 あいさいさん 野菜さんを食べよう (食べよう)
 あいさいさん 野菜さんがいいね
 さあみんな野菜食べてちょー！

朝ごはんを抜かず しつかり食べましょう バランスよく食べよう
 旬の野菜は栄養がたっぷり
 野菜のパワーをキャッチー受け取ろう！

あいさいさん 野菜さんを食べよう (食べよう)
 あいさいさん 野菜さんで元気出せ (元気出せ)
 あいさいさん 野菜さんを食べよう (食べよう)
 あいさいさん 野菜さんがいいね
 さあみんな野菜食べてちょー！

愛西で採れたお野菜を感謝しながら
 さあみんな野菜食べてちょー！

食事のはじめは 野菜から食べよう メタボ予防しよう
 血糖値下がり 血圧下がり 動脈硬化を防いで 老化を予防

あいさいさん 野菜さんを食べよう (食べよう)
 あいさいさん 野菜さんで元気出せ (元気出せ)
 あいさいさん 野菜さんを食べよう (食べよう)
 あいさいさん 野菜さんがいいね

れんこん なすび しょうが
 十六ささげ ねぎ 三つ葉
 あいさいさん あいさいさん
 あいさいさん 野菜さんを食べよう (食べよう)
 あいさいさん 野菜さんで元気出せ (元気出せ)
 あいさいさん 野菜さんを食べよう (食べよう)
 あいさいさん 野菜さんがいいね

れんこん 大根 トマト
 れんこん 食べて れんこん
 あいさいさん あいさいさん

健康で笑顔があふれるような人生を送ろう！
 さあみんな野菜食べてちょー！

作詞 田名部 順一 作曲 藤田 大吾 編曲 林 勇太郎

野菜をモリモリ食べて健康に！！

①1日どれだけ食べるの？
 1日両手3杯
 彩りよく食べましょう
 炒める、煮る、茹でる
 料理の腕の見せどころ

②1日を元気に過ごすには？
 朝ごはんを抜かず
 しっかり食べましょう
 旬の野菜は栄養たっぷり。野菜のパワーをキャッチしよう！
 野菜を食べると元気になれるよ！
 ウンチもどっさり 肌もツヤツヤ

③どういう食べ方をするの？
 食事のはじめは
 野菜から食べましょう
 血糖値の上昇を抑え 肥満を予防
 愛西で採れた野菜を感謝しながら食べてちょー！

市では、市民の皆さんにたくさん野菜を摂取していただき、健康な体を維持していただけるよう様々な事業を展開しています。
 問 健康推進課 ☎(28)5833