

私 は けんこうのために、できるかぎり あるきます。

毎日**15000**ステップを めざします。

Watashi wa kenkou no tameni, dekiru kagiri arukimasu.

Mainichi ichiman go sen suteppu wo mezashimasu

毎朝 **7.30** 時におきます。

そして、夜 は **11.30** にねます。

けんこうの ために よく ねます。

Mai asa nana ji han ni okimasu

Soshiti yoru ju ichi ji han ni nemasu

Kenkou no tameni yoku nemasu

けんこうの ために スナック を 食べない

そして、たなこもすわない。

お酒をただ一種間に一回 のみます。

Kenkou no tameni sunakku wo tabenai

Soshite tabako mo suwanai

Osake wo tada issjukan ni ikkai nomimasu.

週末にジムに行く。

勉強の後に たいそう する。

ながい時間に すわって から、たいそうがひつようだ

Shuumatsu ni gimu ni iku

Benkyo no ato ni taisou suru

Nagai jikan ni suwatte kara, taisou ga hitsuyouda

体 の けんこう も たいせつですが、

こころ の けんこう も たいせつです。

karada no kenkou mo taisetsuga, kokorono kenkou mo taisetsu desu

ストレス はよくないから、

リラックスする ために 友だちといしょに 出かける。

いしょに ゲームもする

Sutoressu wa yokunai kara

Rirakkusu suru tameni tomodachi to isshoni dekakeru. Isshoni gemu mo suru

ほかに、 毎年2回 おいしゃさん と 話に行く。

Hokani maitoshi ni kai oishasan to hanashini iku

これから、 じぶんの 健康 を たいせつに したいです。

Korekaramo jibunnio kenkou wo taisetsu ni shitaidesu