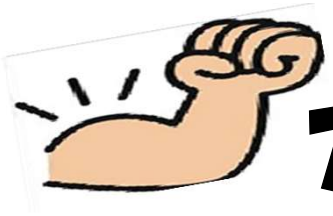
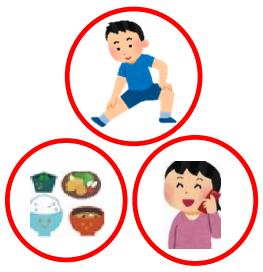
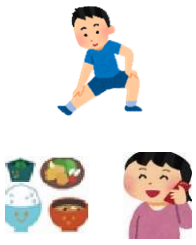
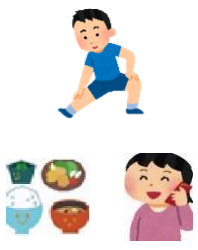
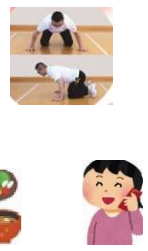
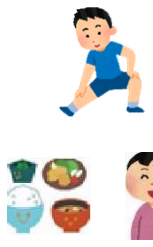
2021年
6月

元気づくり  カレンダー

カレンダーで自己管理してフレイルを予防しよう！

注：３種の神技(腕立て・腹筋・スクワット)前は必ず準備運動をしてね！

6月

日	月	火	水	木	金	土
(例)		1	2	3	4	5
						
6	7	8	9	10	11	12
						
13	14	15	16	17	18	19
						
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
		・・・運動をした ・・・朝昼夕、バランスのよい食事をした ・・・家族や友達と話をした 実施したらイラストに〇をつけていこう！					

一般社団法人　元気クラブいなべ