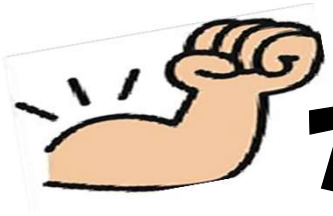
2021年
8月

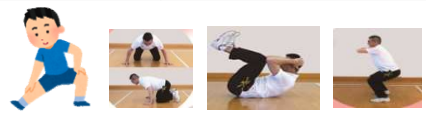
元気づくり  カレンダー

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！

8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	31				

 ・・・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