

2021年
10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！

10月

日	月	火	水	木	金	土
			(例) 		 	 
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○をつけていこう！			