

2021年
9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！

9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○をつけていこう！						