2021年
12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！

12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