## 2022年 1月

多1月多

## 元気づくりどうカレンダー

## 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!

В	A	火	水	木	金	土
* *	***		*	(何)		1
2	3	4	5	6	7	8
				<u> </u>		
9	10	11	12	13	14	15
73	A					23
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
					25	
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!			