



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！

日 (例)	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					
		・・・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！	