

2022年
3月

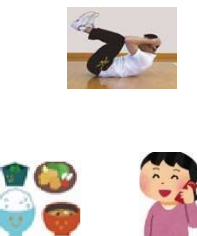
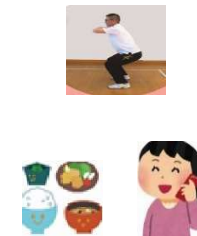
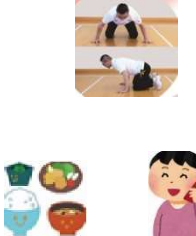
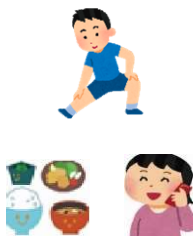
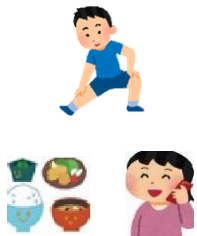
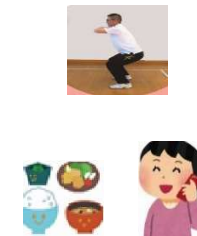
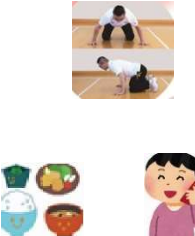
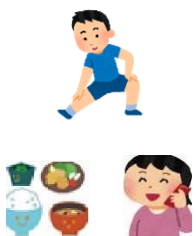
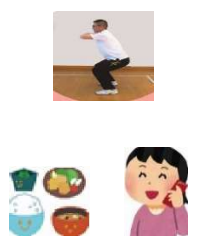
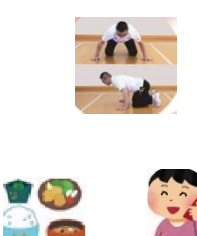
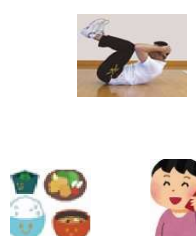
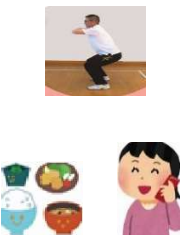
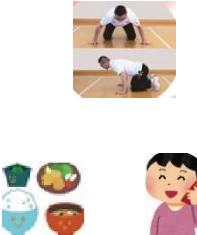
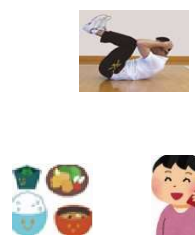
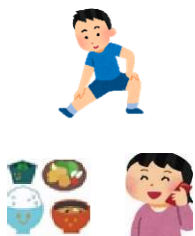
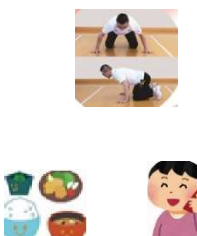
元気づくり

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！

3月

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	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！		