2021年
11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！

11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〇をつけていこう！

一般社団法人　元気クラブいなべ