

2022年
4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！

4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

実施したらイラストに○をつけていこう！