

2019年



4月



<今月の「私」のイベント>

- ・
- ・
- ・

<メモ>

4月の暮らし

- 入園・入学・入社式 (4月初旬)
- お花見 (4月上旬~下旬)
- ゴールデンウィーク (4月下旬~5月初旬)

日	月	火	水	木	金	土	
	1 (歩)	2 (歩)	3 (歩)	4 (歩)	5 (歩)	6 (歩)	今週の振り返り
	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	
	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	
	April 1 エイプリルフール						
7 (歩)	8 (歩)	9 (歩)	10 (歩)	11 (歩)	12 (歩)	13 (歩)	今週の振り返り
体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	
<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	
14 (歩)	15 (歩)	16 (歩)	17 (歩)	18 (歩)	19 (歩)	20 (歩)	今週の振り返り
体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	
<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	
21 (歩)	22 (歩)	23 (歩)	24 (歩)	25 (歩)	26 (歩)	27 (歩)	今週の振り返り
体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △	
<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>	
28 (歩)	29 (歩)	30 (歩)			(5600歩)		今週の振り返り
体調: ○ △	体調: ○ △	体調: ○ △			体調: ◎ △		
<今日の出来事>	<今日の出来事>	<今日の出来事>			<今日の出来事> 桜を見に公園へ。 気持ちよく体を動かせた。		
	昭和の日	退位の日		今日の体調に ○をつける		一日の 歩数を記入	

毎日コツコツ☆+10分で
健康寿命を延ばそう!!
「一日10分」今より多く動くと、
一週間の活動量が70分も増える!
毎日10分、続けてみよう!

<今月はどんな月でしたか?>

バランスの良い食事・適度な運動・質の良い睡眠を
心がけ、たくさん笑って免疫力アップ!



振り返り記入例
意識して体を動かすようにしてみた。
ラジオ体操を始めた。