

☆行えたことに毎日〇をつけていきましょう。

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

今月の予定

- 2/7 (月) 13:30~ いきいき!コグニサイズ
- 2/16 (水) 13:30~ さくら会
- 2/24 (木) 13:30~ つるがみね健康教室

今月の健康ヒトコト

「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」では、「1日60分、元気に体を動かすこと」を推奨しています。通勤で歩くことや階段を利用すること、家の中で掃除したり庭の手入れをすることなども身体活動(体を動かすこと)です。「新しい生活様式」におけるさまざまな場面で活動的に過ごす工夫をしてみましょう。「1日60分」は連続した時間でなくてもかまいません。アクティブガイドでは、まずは、今より10分多く体を動かす「+10(プラス・テン)」を推奨しています。新しい生活様式における身体活動のポイントは「家の中では、身体活動のための動画やテレビ番組、ラジオ放送などを利用して体を動かしてみる」「長時間の座りすぎをできるだけ減らし、できれば30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かすようにする」などです。

e-ヘルスネット「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト より抜粋