

運動カレンダー

氏名

* 毎日少しずつでも適度な運動を続けることが大切です。



2020年 12月

月	火	水	木	金	土	日
	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	31			

運動の目標

●運動時間の目安

1回_____分

●運動頻度

1週間_____日

●運動予定日

月 火 水 木 金 土 日

●コメント

運動時の 注意点

- 体調不良の時は無理をしないようにします。
- 運動直前の食事は避けます。
- 水分補給を十分に行います。¹⁾

1)出典：運動器の機能向上マニュアル(改訂版) (厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1d.pdf>)を加工して作成

運動カレンダー

氏名

* 毎日少しずつでも適度な運動を続けることが大切です。



2021年 1月

月	火	水	木	金	土	日
				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	31

運動の目標

●運動時間の目安

1回_____分

●運動頻度

1週間_____日

●運動予定日

月 火 水 木 金 土 日

●コメント

運動時の 注意点

- 体調不良の時は無理をしないようにします。
- 運動直前の食事は避けます。
- 水分補給を十分に行います。¹⁾

¹⁾出典：運動器の機能向上マニュアル(改訂版) (厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1-d.pdf>) を加工して作成

運動カレンダー

氏名

* 毎日少しずつでも適度な運動を続けることが大切です。



2021年 2月

月	火	水	木	金	土	日
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

運動の目標

●運動時間の目安

1回____分

●運動頻度

1週間____日

●運動予定日

月 火 水 木 金 土 日

●コメント

運動時の 注意点

- 体調不良の時は無理をしないようにします。
- 運動直前の食事は避けます。
- 水分補給を十分に行います。¹⁾

1)出典：運動器の機能向上マニュアル(改訂版) (厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1d.pdf>)を加工して作成

運動カレンダー

氏名

* 毎日少しずつでも適度な運動を続けることが大切です。



2021年 3月

月	火	水	木	金	土	日
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	31				

運動の目標

●運動時間の目安

1回_____分

●運動頻度

1週間_____日

●運動予定日

月 火 水 木 金 土 日

●コメント

運動時の 注意点

- 体調不良の時は無理をしないようにします。
- 運動直前の食事は避けます。
- 水分補給を十分に行います。¹⁾

¹⁾出典：運動器の機能向上マニュアル(改訂版) (厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-11d.pdf>) を加工して作成