#### 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



●運動時間の目安

●運動頻度

運動

1回\_\_\_\_分

1週間\_\_\_\_\_日

動の目

●運動予定日

月

火

水

木

±

日

標

●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)

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 土 В 水 木 金 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15 14 16 17 18 19 20 21 22 23 24 28 29 25 26 27 30 31

### ●運動時間の目安

●運動頻度

運動

Ħ

標

1回\_\_\_\_分

1週間\_\_\_\_\_日

の

●運動予定日

月

水

木

土

В

●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)

#### 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

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

運

動 の

日標

●運動時間の目安

1回\_\_\_\_分

●運動頻度

1週間\_\_\_\_\_日

土

●運動予定日

月

火

水

木

金

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)

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	<b>±</b>	B
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

動の目

標

●運動時間の目安

1回\_\_\_\_分

●運動頻度

1週間\_\_\_\_\_日

 $\pm$ 

●運動予定日

月

火

水

木

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)