5月　ガンバレ！のこちゃん体重日記

今月の目標

かしこ暮らしっく 長岡京
長岡京市役所
健康づくり推進課

気温が大きく変動しやすいこの時期は自律神経が乱れやすくなります。朝食をしっかり食べて体温を上げ、朝の太陽光を浴びて体内時計をリセットし、適度に運動して気持ちよく5月を過ごしましょう。

		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
		水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
		朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕
＋1.0kg																																
＋0.5kg																																
□ kg																																
－0.5kg																																
－1.0kg																																
－1.5kg																																
－2.0kg																																
一言メモ																																
血圧	朝																															
	夜																															
歩数																																