4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

お花見の季節がやって来ました。「花より団子」とは言いますが、食べすぎには注意です。一口あたり30回を目安によく噛み、ゆっくり食べることを意識しましょう♪

	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
	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	土	日	月	火	水
	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																														
血圧 夜																														
歩数																														