## 5月 ガンバレ! のごちゃん体重日記





長岡京市役所 健康づくり推進課

10 11 12 13 19 26 28 29 30 5 8 9 15 16 18 20 23 24 25 6 火 日 水 月 火 лk 木 B 月 木 金 日 月 水 朝夕 +1.0kg  $\pm 0.5 kg$ kg -0.5kg -1.0kg -1.5kg -2.0kg n が溜まりやすい時期で 一言 メモ 朝 血圧 夜 歩数

れか たく 日過 はご いし つや もす よい り時 早期 めに にな 寝て、き 朝ま日し をた つ かー n 5 浴月 生と 活言 リカズれ ムる 4を整えまるように新 し生ま活 うの ☆疲