6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

雨が続くとついつい運動不足になりがちです。ラジオ体操や階段の昇り降りなど、家の中で出来る簡単な運動で体を動かし、ジメジメした梅雨の時期を乗り越えましょう！

		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
		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	土	日	月
		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																															