12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

体寒			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
をい 内季			月	火	水	木	金	土	В	月	火	水	木	金	土		月	火	水	木	金	土	В	月	火	水	木	金	土		月	火	水
側節			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
かに																																	
温り																																	
め身 ま体		+1.0kg																															
しょう。今年も縮こまって																																	
		+0.5kg																															
		T-0.5Kg																															
もし																																	
とい																																	
体を内側から温めましょう。今年もあとわずかです。元気に乗り切りましょう。寒い季節になり身体も縮こまってしまいますが、血行促進、ヒートショック防止の為にも普段からスト		kg																															
		—0.5kg																															
		—1.0kg																															
		—1.5kg																															
		— 2.0kg																															
為に																																	
も																																	
段																																	
から																																	
え		_																															
トレッ	_ ×	-言 (モ																															
ツエ																																	
か																																	
連動		朝			**********						**********					*******	*********				********		**********			***********	*********	********			**********	***********	
チや運動をし	血圧	夜							**********	**********	***********											**********		*********				*********				***********	******
7	步	数																														-	
	9	~																															