

○生活不活発病予防確認カレンダー（5月）できた数字を書きましょう！

1. 社会的交流（私の取り組み： ）

2. 心を動かす（私の取り組み： ）

3. 体を動かす（私の取り組み： ）

*人込みは避け、家の近所で行いましょう！

日	月	火	水	木	金	土
					5/1 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/2 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
5/3 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/4 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/5 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/6 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/7 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/8 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/9 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
5/10 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/11 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/12 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/13 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/14 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/15 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/16 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
5/17 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/18 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/19 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/20 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/21 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/22 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/23 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
5/24 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/25 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/26 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/27 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/28 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/29 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	5/30 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
5/31 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす						

○生活不活発病予防確認カレンダー（6月）できた数字を書きましょう！

1. 社会的交流（私の取り組み： ）

2. 心を動かす（私の取り組み： ）

3. 体を動かす（私の取り組み： ）

*人込みは避け、家の近所で行いましょう！

日	月	火	水	木	金	土
	6/1 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/2 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/3 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/4 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/5 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/6 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
6/7 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/8 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/9 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/10 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/11 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/12 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/13 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
6/14 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/15 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/16 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/17 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/18 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/19 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/20 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
6/21 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/22 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/23 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/24 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/25 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/26 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/27 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす
6/28 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/29 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす	6/30 1 社会的交流 2 心を動かす 3 体を動かす				

※7月以降はお家にあるカレンダーを使って、できたかどうか確認していきましょう。

※「3つの密（密集，密接，密閉）」が解放されたとき、もっとも行われたことや元気の秘訣をみなさんと共有しましょう。

お問い合わせ：
海田町地域包括支援センター
電話：(082) 821-3210