

2023年アクティブな4月

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



3  
自分の体の声に耳を傾け、色んなことができることに感謝しましょう

4  
今日は健康的で自然な食べ物を食べ水をたくさん飲みましょう

5  
いつもの活動を今日から遊び心あるゲームに変えてみましょう

6  
ボディスキャン瞑想を行い、自分の身体がどのように感じているかに気づきましょう

7  
早朝に自然光をたくさん浴びて夕方には明かりをおとしましょう

8  
笑ったり、誰かを笑わせたりして、自分の身体に活力を与えましょう

9  
家事や雑用を楽しい運動にしてみよう

10  
スクリーンから目をはなし代わりに身体を動かしましょう

11  
運動の目標を設定したり、何かの活動に申し込みチャレンジしましょう

12  
家の中に閉じこもっていてもできるだけ体を動かしましょう

13  
睡眠を優先し早く寝ましょう

14  
ヨガや太極拳瞑想で心身をリラックスさせましょう

15  
今日は歌ってアクティブになりましょう！（歌えないと思っても大丈夫！）

16  
住んでいる地域を散策して、新しいことに気づいてみましょう

17  
外に出て、草花を摘んだり、種を植えてみましょう

18  
オンラインでエクササイズやダンスのクラスを試してみましょう

19  
今日は座っている時間を減らし立ち上がって動きましょう

20  
今日は虹のように色とりどりの野菜を食べましょう

21  
日中は定期的に休んでストレッチと深呼吸をしましょう

22  
好きな音楽で身体を動かしてそれを心から楽しみましょう

23  
外にでて、大切な人や近所の人のために色んな用事をしてあげましょう

24  
自然の中で活動し、鳥に餌をあげたり、野生動物を観察しましょう

25  
ノー・スクリーン・ナイトをつくり、自分を充電する時間を持ちましょう

26  
一日の中で特別な休憩を取り15分間外を歩きましょう

27  
お湯が沸くのを待っている間にできる、楽しいエクササイズを見つけましょう

28  
外で友達と会って散歩やおしゃべりをしましょう

29  
自分が本当に重要だと思う目的のために活動しましょう

30  
今日はランニング、水泳、サイクリング、ストレッチする時間を作りましょう

