

東鷹栖まち協★健康カレンダー

東鷹栖まちづくり
推進協議会

2020



ふまねっと
10時～東鷹栖公民館

カタクリ
13時半～東鷹栖地域センター2階

毎日血圧、体重の増減(基本の体重より「+」(プラス)1キロ「-」(マイナス)2キロなど)を記録するのにお使い下さい。

「今日は運動した!」と思ったら、日にちにOLして記録にお使い下さい。

東鷹栖まちづくり推進協議会のテーマ
地域の人々みんなが支えあい、
いつまでも仲良く健康でいよう

1月 「東鷹栖さんカタクリ」「ふまねっと」の日程は変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	
血圧							
体重	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
			ふ				
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
			ふ				

2月

日	月	火	水	木	金	土	日
							1
血圧		123/88					
体重		+1					
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
				カタクリ			
	23	24	25	26	27	28	29
			ふ				

3月

日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
血圧							
体重	8	9	10	11	12	13	14
			ふ				
	15	16	17	18	19	20	21
				カタクリ			
	22	23	24	25	26	27	28
			ふ				
	29	30	31				
			ふ				

毎月第3木曜日
東鷹栖地域センター2階
「東鷹栖さんカタクリ」を開催しています。楽しくおしゃべりしましょう。
日程は変更になる場合があります。



4月

日	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	
血圧							
体重	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
			ふ		カタクリ		
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		
			ふ				

5月

日	月	火	水	木	金	土	日
							1
血圧							2
体重							
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
			ふ				
	17	18	19	20	21	22	23
				カタクリ			
	24/31	25	26	27	28	29	30
			ふ				

6月

日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	
血圧							
体重	7	8	9	10	11	12	13
			ふ				
	14	15	16	17	18	19	20
				カタクリ			
	21	22	23	24	25	26	27
			ふ				
	28	29	30				

毎月第2、第4火曜日
東鷹栖公民館
「ふまねっと」を開催します。大きな声で笑いながら、楽しく頭と、体の体操しましょう。
日程は変更になる場合があります。



ヨイショ!

100キロカロリー消費早見表

※「50kg⇒20分」は、体重50kgの人が100キロカロリー消費する時間は20分という意味を表します。

散歩
50kg⇒27分 60kg⇒22分
70kg⇒19分 80kg⇒17分

軽い体操 (家で、軽・中程度)
50kg⇒33分 60kg⇒27分
70kg⇒23分 80kg⇒20分

掃除機をかける
50kg⇒35分 60kg⇒29分
70kg⇒25分 80kg⇒22分

畑しごと
50kg⇒25分 60kg⇒21分
70kg⇒18分 80kg⇒16分

スコップで雪かき
50kg⇒19分 60kg⇒16分
70kg⇒14分 80kg⇒12分



東鷹栖まち協★健康カレンダー

東鷹栖まちづくり
推進協議会

2020



ふは「ふまねっと」
10時～ 東鷹栖公民館

カタは「東鷹栖さろんカタクリ」
13時半～東鷹栖地域センター2階

毎日血圧、体重の増減(基本の体重より「+」(プラス)1キロ「-」(マイナス)2キロ)などを記録するのにお使い下さい。

「今日は運動した!」と思ったら、日にちに〇して記録にお使い下さい。

東鷹栖まちづくり推進協議会のテーマ
地域の人々みんなであそび、
いつまでも仲良く健康でいよう

7月 「東鷹栖さろんカタクリ」「ふまねっと」の日程は変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	
血圧							
体重	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
		ふ		カタ			
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
		ふ					

8月

日	月	火	水	木	金	土	日
							1
血圧		123/88					
体重		+1					
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
			ふ				
	16	17	18	19	20	21	22
	23/30	24/31	25	26	27	28	29
			ふ				

8月は、さろんカタクリはお休みです。

9月

日	月	火	水	木	金	土	日
					4	5	
血圧							
体重	6	7	8	9	10	11	12
			ふ				
	13	14	15	16	17	18	19
				カタ			
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			
			ふ				

9月は、ふまねっとは第4火曜日お休みで、第5火曜日になります。

10月

日	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
血圧							
体重	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
			ふ	カタ			
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
		ふ					

11月

日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
血圧							
体重	8	9	10	11	12	13	14
			ふ				
	15	16	17	18	19	20	21
				カタ			
	22	23	24	25	26	27	28
			ふ				
	29	30					

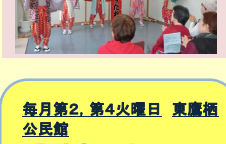
「東鷹栖さろんカタクリ」「ふまねっと」の日程は変更になる場合があります。

12月

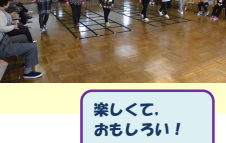
日	月	火	水	木	金	土	日
							1
血圧							
体重	6	7	8	9	10	11	12
			ふ				
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
			ふ				
	27	28	29	30	31		

12月は、さろんカタクリはお休みです。

毎月第3木曜日
東鷹栖地域センター2階
「東鷹栖さろんカタクリ」を開催しています。楽しくおしゃべりしましょう。
日程は変更になる場合があります。



毎月第2、第4火曜日 東鷹栖公民館
「ふまねっと」を開催します。大きな声で笑いながら、楽しく頭と体の体操しましょう。
日程は変更になる場合があります。



楽しくて、おもしろい!

毎日「主食+主菜+副菜」でバランス良く!!



+



1日の中で、乳製品と果物も摂りま

