

令和6年（2024年）フレイル予防カレンダー



4月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
		<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
7	8	9	10	11	12	13	
	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
14	15	16	17	18	19	20	
	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
21	22	23	24	25	26	27	
	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
28	29 昭和の日	30					
	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出				



令和6年（2024年）フレイル予防カレンダー



5月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
			<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
12	13	14	15	16	17	18
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
19	20	21	22	23	24	25
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
26	27 昭和の日	28	29	30	31	
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	



令和6年（2024年）フレイル予防カレンダー



6月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせて食べる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
						1 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
2 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	3 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	4 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	5 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	6 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	7 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	8 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
9 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	10 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	11 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	12 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	13 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	14 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	15 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
16 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	17 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	18 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	19 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	20 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	21 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	22 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
23 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	24 昭和の日 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	25 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	26 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	27 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	28 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	29 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
30 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出						



令和6年（2024年）フレイル予防カレンダー

7月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
7	8	9	10	11	12	13
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
14	15 海の日	16	17	18	19	20
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
21	22	23	24	25	26	27
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
28	29	30	31			
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出		



令和6年（2024年）フレイル予防カレンダー

8月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
18	19	20	21	22	23	24
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出



令和6年（2024年）フレイル予防カレンダー

9月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ①食事 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ②口腔 食前に口腔体操をする
- ③外出 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
8	9	10	11	12	13	14
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
29	30					
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出					





令和6年（2024年）フレイル予防カレンダー

10月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
6	7	8	9	10	11	12
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
13	14 スポーツの日	15	16	17	18	19
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
20	21	22	23	24	25	26
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
27	28	29	30	31		
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出



令和6年（2024年）フレイル予防カレンダー



11月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30

食事
 口腔
 外出

食事
 口腔
 外出

食事
 口腔
 外出

食事
 口腔
 外出

食事
 口腔
 外出



令和6年（2024年）フレイル予防カレンダー

12月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
8	9	10	11	12	13	14
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
15	16	17	18	19	20	21
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
22	23	24	25	26	27	28
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
29	30	31				
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出				





令和7年（2025年）フレイル予防カレンダー

1月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
			1 元日	2	3	4
			<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
5	6	7	8	9	10	11
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
19	20	21	22	23	24	25
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
26	27	28	29	30	31	
<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	<input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	





令和7年（2025年）フレイル予防カレンダー

2月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
						1 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
2 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	3 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	4 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	5 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	6 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	7 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	8 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
9 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	10 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	11 建国記念の日 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	12 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	13 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	14 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	15 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
16 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	17 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	18 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	19 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	20 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	21 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	22 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
23 天皇誕生日 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	24 振替休日 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	25 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	26 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	27 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	28 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	



令和7年（2025年）フレイル予防カレンダー



3月

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態（＝要介護予備軍）のことです。一日3つを目標に「フレイル予防」をはじめてみましょう。

フレイル予防 3つのやることリスト

- ① **食事** 主食、主菜、副菜を組み合わせて食べる
- ② **口腔** 食前に口腔体操をする
- ③ **外出** 散歩や地域の交流の場に出かける

※実践できた日にチェック☑しましょう

フレイル予防はこちらをご覧ください



宝塚シニア健活



日	月	火	水	木	金	土
						1 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
2 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	3 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	4 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	5 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	6 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	7 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	8 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
9 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	10 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	11 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	12 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	13 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	14 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	15 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
16 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	17 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	18 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	19 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	20 春分の日 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	21 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	22 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
23 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	24 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	25 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	26 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	27 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	28 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	29 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出
30 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出	31 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> 口腔 <input type="checkbox"/> 外出					

