

2022年アクティブな4月

月曜日



4 ヘルシーで自然なものを食べてたくさんの水分を取りましょう

火曜日



5 いつもの活動を楽しむ心のあるゲームのように変えてみましょう

水曜日



6 ポ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

木曜日



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

金曜日

1 今月は今日からもっとアクティブになることを約束しましょう

土曜日

2 今日にはできるだけ屋外で過しましょう

日曜日

3 自分の身体の声に耳を傾け、色んな事ができることに感謝しましょう

11 自分に運動の目標を設定したり何かチャレンジな活動に申し込みましょう

12 家の中にいてもできるだけ身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、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（歌えないと思っている人も！）

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たりしてみましょう

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 今日は座る時間を減らし立ち上がって動く機会を増しましょう

20 今日は虹のように色とりどりの野菜を食べることにフォーカスしましょう

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 好きな音楽で体を動かしそれを心から楽しみましょう

23 外に出て、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 鳥に餌をあげたり野生の生物を観察して、自然の中でアクティブになりましょう

25 「スクリーンなし」の夜を過ごし時間をかけて自分自身を充電しましょう

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運動を見つけましょう

28 外で友人と会い散歩やおしゃべりをしましょう

29 あなたが本当に重要だと思う課題の為に活動しましょう

30 今日は走ったり泳いだり、サイクリングやストレッチする時間を作りましょう

