

2025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



1 今日から、今月はもっとアクティブになることを約束しましょう

2 今日ではできるだけ屋外で過ごしましょう

3 自分の身体の声に耳を傾け、いろいろなことができることに感謝しましょう

4 今日はヘルシーでナチュラルなものを食べ、水をたくさん飲みましょう

5 いつもの活動を今日は遊び心のあるゲームに変えてみましょう

6 ポディスキャン瞑想をして、自分の身体がどう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、夜は照明を落としましょう

8 笑ったり、誰かを笑わせることで、身体に活力を与えましょう

9 家事や雑用を楽しみエクササイズを試してみましょう

10 スクリーンタイムを減らして、身体を動かしましょう

11 運動目標を設定したり、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！（たとえ歌えないと思っていても！）

16 地元を探検して新しいことに気づきましょう

17 外に出て、種をまいたりして草花の成長を促しましょう

18 新しいエクササイズやアクティビティ、ダンスクラスに挑戦してみましょう

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 今日は虹色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 好きな音楽に合わせて身体を動かして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 自然の中で活動し鳥に餌をやったり野生動物を観察しましょう

25 「ノー・スクリーン」の夜を過ごし自分自身を充電する時間を作りましょう

26 1日のうちに特別な休憩を取り、15分間外を歩きましょう

27 お湯が沸くのを待つ間にできる楽しい運動を見つけましょう

28 友達と外で会って散歩したりおしゃべりしましょう

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 ランニング、水泳、ダンス、サイクリング、ストレッチをする時間を作りましょう

