

2026年アクティブな4月

月曜日



火曜日



水曜日

1 今月からよりアクティブになることを約束し、今日から始めましょう

木曜日

2 今日はできるだけ長く屋外で過ごしましょう

金曜日

3 自分の体の声に耳を傾け、いろんな事ができることに感謝しましょう

土曜日

4 今日は健康的で自然なものを食べ、たっぷりの水を飲みましょう

日曜日

5 日常の活動を今日はあえて遊び心の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、自分の身体がどう感じているか気づきましょう

7 朝早く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 スクリーンを見る時間を減らし、体を動かす時間を増やしましょう

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 睡眠を最優先にし早く寝ましょう

14 ヨガ、太極拳、瞑想で心身をリラックスさせましょう

15 今日は歌って体を動かしましょう (たとえ歌が苦手でも大丈夫!)

16 近所を探索して何か新しいことを発見しましょう

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 新しい運動、アクティビティ、ダンスクラスに挑戦しましょう

19 今日は座っている時間を減らし、頻繁に立ち上がって動きましょう

20 今日は虹のようにカラフルな野菜を食べましょう

21 日中は定期的に休憩を取り、ストレッチと深呼吸をしましょう

22 お気に入りの音楽に合わせて体を動かしましょう

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あげたり野生動物を観察しましょう

25 「スクリーンを見ない」夜を過ごし自分を充電する時間を作りましょう

26 一日のうちに追加の休憩を取り、15分間外を歩きましょう

27 お湯が沸くのを待つ間に楽しめる運動を見つけましょう

28 友人と外でおしゃべりしながら散歩しましょう

29 自分が心から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、ストレッチする時間を作りましょう

