

2024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行動す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、いろん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、誰かを笑わせたりして、自分の身体に活力を与えましょう

9 家事や雑用を楽しみ運動にしてみましょう

10 スクリーンから目をはなし、変わりに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 家の中に閉じこもっていても、できるだけ体を動かしましょう

13 睡眠を優先して早く寝ましょう

14 ヨガ、太極拳、瞑想で心と身体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 今日は虹のように色とりどり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、愛する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 自分が本当に重要なと思う目的のために活動しましょう

30 今日はランニング、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

