

2021年アクティブな4月

月曜日



5 今日ヘルシーで自然なものを食べてたくさん水分をとみましょう

火曜日



6 定期的な活動を、今日は遊び心のあるゲームにしましょう

水曜日



7 ボディスキャン瞑想をしてあなたの身体が本当にどのように感じているか気づきましょう

木曜日

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

8 早朝に自然な光をたくさんあびて、夕方には明かりを暗くしましょう

金曜日



2 あなたの身体に耳を傾け、いろんな事ができることに感謝してください

9 笑ったり、誰かを笑わせたりして、あなたの身体を解放しましょう

土曜日

3 今日はできるだけ外で過ごしましょう

10 家事や雑用を何か楽しい運動にしてやってみましょう

日曜日

4 テレビや画面から解放された1日を過ごし、代わりに身体を動かしましょう

11 外にでてアクティブに活動しましょう。雑草をとったり種をまいたり

12 自分で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

13 室内にいななければならないとしても、できるだけ身体を動かしましょう

14 睡眠を優先して、早く寝ましょう

15 ヨガ、太極拳、瞑想などで身体と心をリラックスさせましょう

16 今日は歌ってアクティブになりましょう！たとえあなたが歌えないと思っても！

17 住んでいる地域を探索して何か新しいものを見つけましょう

18 今日は走ったり、泳いだり、踊ったり、サイクリングやストレッチする時間をつくりましょう

19 「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

20 今日は座っている時間を減らして、身体をもっと頻りに動かしましょう

21 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

22 日中は定期的に休んでストレッチと深呼吸しましょう

23 お気に入りの音楽を聴きに行ってみましょう。本当にそのためだけに

24 外に出て、愛する人や隣人のために何かしましょう

25 鳥に餌をあげたり、野生生物を観察して、自然の中でアクティブになりましょう

26 新しいオンラインのエクソサイズ、活動やダンスのクラスを試しましょう

27 一日の中で余分に休憩をとり、15分間外を歩きましょう

28 お湯が沸くのを待っている間行う楽しい運動を見つけましょう

29 外で友達に会い、散歩やおしゃべりをしましょう

30 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

