

5



4

S M T W T F S
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30

6

S M T W T F S
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30

2021 MAY
【令和3年】

筋力と持久力

●筋力UP……下半身の筋トレを。
 ●持久力UP……散歩で効率よく。

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

2

大宮

3

赤口

東京駅周辺

4

浅草

みどりの国

5

浅草

こどもの国

6

浅草

7

弘前

8

大宮

9

赤口

10

浅草

11

浅草

12

弘前

13

大宮

14

赤口

15

浅草

16

浅草

17

浅草

18

弘前

19

大宮

20

赤口

21

浅草

22

浅草

23

浅草

24

弘前

25

大宮

26

赤口

27

浅草

28

浅草

29

浅草

30

弘前

31

大宮



わが家の「健康パワー」向上計画

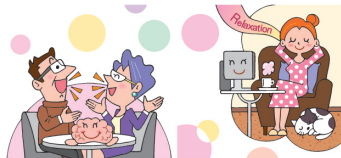


MADE IN JAPAN

この商品には著作権等の権利があります。無断で複写・描写・転用は固くお断りします。



注意 カレンダーを掛ける時やカレンダーをめくる時など
指先等身体を傷つけないようにご注意ください。



2020-12

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2021 JAN
[令和3年]

記憶力と集中力

- 記憶力UP……覚え方を工夫しよう。
- 集中力UP……きちんと休憩をとろう。

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

					1 仏滅 元日	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 先勝	11 友引 成人の日	12 先負	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負
17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅
24 大安 31 赤口	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安



1

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 ₃₁	25	26	27	28	29	30

3

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2021 FEB
[令和3年]

免疫力と再生力

- 免疫力UP…腸の動きを高めよう。
- 再生力UP…骨に刺激を与えよう。

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

	1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安 建国記念の日	12 先勝	13 友引
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負
21 仏滅	22 大安	23 赤口 天皇誕生日	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安						

3



2

S M T W T F S
 1 2 3 4 5 6
 7 8 9 10 11 12 13
 14 15 16 17 18 19 20
 21 22 23 24 25 26 27
 28

4

S M T W T F S
 1 2 3
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30

2021 MAR

聴力と視力

●聴力UP……ラジオを聴こう。

●視力UP……目の筋肉を動かそう。

[令和3年]

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 友引
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 先負 春分の日
21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引			



3

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

5

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

2021 APR
[令和3年]

咀嚼力と嚥下力

●咀嚼力UP……食事は正しい姿勢で。
●嚥下力UP……早口ことばを練習。

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

				1 先負	2 仏滅	3 大安
4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口
11 先勝	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引 昭和の日	30 先負	



4

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

6

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2021 MAY
[令和3年]

筋力と持久力

●筋力UP……下半身の筋トレを。

●持久力UP……速歩で効率よく。

SUN

MON

TUE

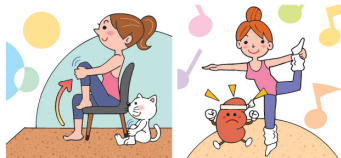
WED

THU

FRI

SAT

						1 仏減
2 大安	3 赤口 憲法記念日	4 先勝 みどりの日	5 友引 こどもの日	6 先負	7 仏減	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 友引	12 仏減	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 先負	18 仏減	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引
23 先負 30 仏減	24 仏減 31 大安	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負



5

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

7

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2021 JUN
[令和3年]

排泄力と浄化力

- 排泄力UP……腸の周辺の運動を。
- 浄化力UP……運動で血管を広げる。

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

		1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 大安	11 赤口	12 先勝
13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負	21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝			