

介護予防の伝道師(?)

こうれいふくこの
介護予防

3

カ月

チャレンジ!!

詳しくは、右のQRコードから、または「こうれいふくこ」で検索!



チャレンジした日を書き込んで活用してください。
3カ月一緒にがんばりましょう!

スタート START >>	運動 10/1 配信			栄養 10/22 配信 (予定)
		ゴール GOAL!! 運動 12/24 配信 (予定)		
お口 12/3 配信 (予定)			運動 11/12 配信 (予定)	