



# ふくことフクオの フレイル予防



さらに!

# 3

# カ月

# チャレンジ!!

詳しくは、右のQRコードから、または「ふくことフクオ」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!

<b>スタート START &gt;&gt;</b>	今年も一緒に! 1/6 配信	今回も楽しみ♪ 1/13 配信	いい調子!! 1/20 配信	1カ月達成! 1/27 配信
ゴールが 見えてきた!! 3/17 配信	がんばった 自分に拍手!! 3/24 配信	<b>ゴール GOAL!!</b> おつかれさまでした		体調管理に 気をつけて 2/3 配信
春の日差しが 気持ちいい 3/10 配信	残り1カ月!! 3/3 配信	ムリは禁物 2/24 配信	「がんばる姿」が ステキです 2/17 配信	マイペースで いきましょう 2/10 配信