

NK-98 免疫力アップカレンダー

- サイズ……46/4切・13枚(535×380^{mm})
- 用紙……マットコート70kg
- 梱包数(重量)……50冊(12kg)
- 名入スペース……75×380^{mm}
- 名入印刷寸法……60×330^{mm}以内
- 表紙名入印刷……有

元号 印刷

免疫力を上げて元気な毎日を!!

免疫力アップの生活習慣

健康を築くには、健康的な生活習慣を心がけ、免疫力の向上を図ることが大切です。毎日の生活習慣が健康の土台を築いてくれます。ストレスをため込まないことも大切です。日々の生活習慣を改善して、免疫力をアップさせましょう。

健康的な生活習慣で免疫力アップを目指そう

健康を築くには、健康的な生活習慣を心がけ、免疫力の向上を図ることが大切です。毎日の生活習慣が健康の土台を築いてくれます。ストレスをため込まないことも大切です。日々の生活習慣を改善して、免疫力をアップさせましょう。

今日からやってみよう!

- **偏りなくさまざまな食材を**
野菜類、肉、魚、卵など、さまざまな食材をとりまわす。栄養価が豊かで、消化しやすいため、免疫力を高める効果が期待できます。
- **運動は美しいながら会話のできる程度で**
運動は免疫力を高める効果がありますが、やり過ぎるとバランスが乱れることも。美しい姿勢を保てる程度の運動を心がけましょう。
- **意識して時々深呼吸をしよう**
深呼吸はストレスを軽減し、免疫力を高める効果があります。深呼吸を心がけ、リラックスしましょう。

2024 JANUARY **1** 令和6年 平成36年

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
12	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		

今日からやってみよう!

- **偏りなくさまざまな食材を**
食事は野菜、肉、魚、卵など、さまざまな食材をとりまわす。栄養価が豊かで、消化しやすいため、免疫力を高める効果が期待できます。
- **運動は美しいながら会話のできる程度で**
運動は免疫力を高める効果がありますが、やり過ぎるとバランスが乱れることも。美しい姿勢を保てる程度の運動を心がけましょう。
- **意識して時々深呼吸をしよう**
深呼吸はストレスを軽減し、免疫力を高める効果があります。深呼吸を心がけ、リラックスしましょう。

★今日からすぐのできる
免疫力アップの方法を紹介!

18

先勝
土用

★広いメモスペースと
月の満ち欠けのイラスト付!
★毎月の行事表付!

2024 CALENDAR

免疫力アップ カレンダー

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

★各月大きなテーマに沿って免疫力アップについて紹介!

免疫力アップの食品

食品は免疫力を高める重要な役割を果たします。野菜、肉、魚、卵など、さまざまな食材をとりまわすことが大切です。

2024 JANUARY **4** 令和6年 平成36年

免疫力アップの食品

食品は免疫力を高める重要な役割を果たします。野菜、肉、魚、卵など、さまざまな食材をとりまわすことが大切です。

2024 JANUARY **7** 令和6年 平成36年

免疫力アップの食品

食品は免疫力を高める重要な役割を果たします。野菜、肉、魚、卵など、さまざまな食材をとりまわすことが大切です。

2024 JANUARY **9** 令和6年 平成36年