

食事

運動

心

その他

食生活

好きな食べ物を
食べる

健康的な食生活
を心がける

食生活の
改善を心がける

体が
あるから
できること

体が
つらい

おしゃべり
して外出

身体を
鍛える

自分事
自分事

趣味

音楽

早起

旅行に
出かける

体カ
づくり

生活リズム
を崩さない

自転車の
運転を続ける

体を
鍛える

体を
鍛える

体を
鍛える

体を
鍛える

体を
鍛える

体を
鍛える

体を
鍛える

体カ
づくり
(カーブ)を
続ける

100
歩
の
速
さ
を
保
つ

100
歩
の
速
さ
を
保
つ

100
歩
の
速
さ
を
保
つ

100
歩
の
速
さ
を
保
つ

100
歩
の
速
さ
を
保
つ

100
歩
の
速
さ
を
保
つ

仕事は
続ける
(〜75歳)

読書
を
続ける

読書
を
続ける

80歳までは
高校運動部にかかわる
元気な暮らし

読書
を
続ける

読書
を
続ける

読書
を
続ける

読書
を
続ける

読書
を
続ける

読書
を
続ける

読書
を
続ける

読書
を
続ける

読書
を
続ける

読書
を
続ける

100
歩
の
速
さ
を
保
つ

交流

仲間
の
交流
を
続ける

仲間
の
交流
を
続ける

仲間
の
交流
を
続ける

ダイエット

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

毎
日
100
歩
を
保
つ

強い意志を持つ