

1

月 什麼時候運動呢？

一 二 三 四 五 六 日

| | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | 1/1 ✓ | | |
| 1/5 ✓ | | | 1/7 ✓ | | 1/10 ✓ | |
| | | 1/13 ✓ | | | 1/16 ✓ | |
| 1/18 ✓ | | | 1/21 ✓ | | | |
| | 1/26 ✓ | | | 1/29 ✓ | | 1/31 ✓ |



要用塗色的
也可以！



喜歡什麼運動？

無氧運動

有氧運動

球類運動：羽球、桌球

水上運動：游泳

肌力訓練

Out Door：爬山、健行

室內運動：

其他：PIBT、芭蕾舞、伸展