2018年

12月

<今月の「私」のイベント>

・

・

・

<メモ>

12月の暮らし

お歳暮、年賀状、大掃除、

冬至、クリスマス、

忘年会、

正月の準備

日	月	火	水	木	金	土	
スタッフより(^^)　あっという間に師走です！今年はどんな一年でしたか？寒い季節、どうしても身体は縮こまりがちですが、背筋を伸ばすことを意識してみましょう！視野が広がるだけでなく、身体のバランス維持にもつながります☆						1	今週の振返り
					7800歩	歩	
				一日の歩数を記入	<今日の出来事>暖かい日中に散歩に出かけた。公園で気持ちよく体を動かした。	**<今日の出来事>**	
2	3	4	5	6	7	8	今週の振返り
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
<今日の出来事>	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	
9	10	11	12	13	14	15	今週の振返り
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
<今日の出来事>	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	
16	17	18	19	20	21	22　冬至	今週の振返り
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
<今日の出来事>	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29	今週の振返り
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
<今日の出来事>	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	**<今日の出来事>**	
30	31　大晦日	**< 今月はどんな月でしたか？>**					振返り記入例
歩	歩						**意識して体を動かすようにしてみた。ラジオ体操を始めた。**
<今日の出来事>	**<今日の出来事>**						

手洗い・うがいで風邪予防！