





<今月の「私」のイベント>

<チモ>

1月の暮らし

1/7 七草 1/11 鏡開き

1/14 成人の日 (第2月曜日)

1/20 年賀はがき抽せん日

1/20 大寒

B	月	火	水	木	金	±		
		1 元旦	2	3	4	5	今週の振返り	
	7800歩					步		
	<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>		
	暖かい日中に散歩							
一日の	に出かけた。							
歩数を記入	公園で気持ちよく							
	体を動かした。							
6	7	8	9	10	11	12	今週の振返り	
	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>		
13	14 成人の日	15	16	17	18	19	今週の振返り	
	步	步	- 歩	步	步	步		
グ <今日の出来事>	グライス く今日の出来事>	グライス く今日の出来事>		グースター (今日の出来事)	グースター (今日の出来事)	グースター (今日の出来事)		
くうロの山木事/	- トラロの山木事/	ヘラロの山木事/	く プロの山木事/	ヘラロの山木事/	ヘラロの山木事/	くうロの山木事/		
					1			
	- 1 t				"			
20	21	22	23	24	25	26		
步 	歩	歩	步 	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>		
_								
					1			
27	28	29	30	31		l	今週の振返り	
	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>				
					1			
							+E,E V = 1 7 M	

< 今月はどんな月でしたか?>

バランスの良い食事・適度な運動・質の良い睡眠を 心がけ、たくさん笑って免疫力アップ!





振返り記入例

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。