

令和 4 年

2022年10月

今月は

骨太月間



です！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	1 体重測定	2
3 体重測定	4	5	6	7	8	9
10 握力測定 (2回目)	11	12	13	14	15	16
17	18	19 誕生会	20 誕生会	21	22	23
24 骨コツ週間	25	26	27	28	29	30
31	1	9月は握力強化月間でした。2回目の握力測定を実施します。 今月は“骨”に特化した1ヶ月です。骨コツ週間では、骨を強くするための運動を取り入れていきます。一緒に頑張りましょう！！				