

令和 5 年
2023 年 9 月

今月は **握力アップ！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
28	29	30	31	1 体重測定	2	3
4 体重測定	5	6	7	8	9	10
11	12	13 握力測定会 (希望者)	14	15	16	17
18 祝 敬老会	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1 
2	3	<p>今月18日は「敬老の日」ということで、敬老会にてお祝いさせていただきます。また、月間の目標にそって、午前の体操時には握力に効果的な動作を取り入れて行きます。握力測定会には是非ご参加ください！！</p>				