

令和 5 年

今月は **転ばないぞ！** 月間 です！

2023年11月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
30	31	1 体重測定	2	3	4	5
6 体重測定	7	8	9	10	11	12
13 	14	15	16	17	18	19
20 セラバンド 体操週間	21	22 誕生会	23 誕生会	24	25	26
27	28	29	30	1	2 	3
4	5	セラバンドとは、ゴムの伸縮性を活用し長さ調整することで筋力アップ体操ができるリハビリの道具です。				