

令和 6 年

今月は **転ばないぞ！** 月間 です！

2024年11月



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 タオル 体操週間	12	13	14	15	16	17	
18	19	20 誕生会	21 誕生会	22	23	24	
25 12月 カレンダーづくり	26	27	28 篠笛 ボランティア	29	30	1	
2	3	転倒予防の運動としては、片足立ちやスクワットも効果的と言われています。何かにつかまりながら、1日数分、数回でも取り組んでみてはいかがでしょうか。					