

令和 7 年
2025 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
1 体重測定	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 	16	17 	18 	19	20	21
22	23	24	25 10月 カレンダーづくり	26	27	28
29	30	1 	2	3	4	5
6	7	今月15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。				