

令和 7 年

2025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 |
|-----------------------|-----|--|-------|------------|------------|--------|
| 29 | 30 | 1 身長・体重 測定 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 身長・体重 測定 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 コツコツ 週間 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 誕生日会 | 25 誕生日会 | 26 |
| 27 11月 カレンダーづくり | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | コツコツ週間では、骨を強くするための運動を取り入れていきます。 ご参考までに、栄養面で骨作りに必要な三大要素は、『カルシウム』『ビタミンK』 『たんぱく質』で「納豆」「牛乳」「鮭」「サバの缶詰」「しらす」などがオススメです。 | | | | |