

令和 7 年

今月は **転ばないぞ！月間** です！

2025年11月



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
27	28	29	30	31	1 体重測定	2
3 体重測定	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 明星小学校 交流会	14 明星小学校 交流会	15	16
17 明星小学校 交流会	18 タオル 体操週間	19	20	21	22	23
24 12月 カレンダーづくり	25	26 誕生会	27 誕生会	28	29	30
1	2	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。				

