

2018  
平成30年  
8  
AUGUST



毎日エクササイズ! **Let's do it!**

下半身の冷えは  
老廃物の滞りに直結!  
簡単エクササイズで  
むくみ対策しましょう♪

①うつ伏せに寝て、両手  
をあごの下に置く。

②膝を90度に曲げ、足首をゆっ  
くり曲げたり伸ばしたりする。

MEMO

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
7 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 S M T W T F S 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	魚	1 AM ..... PM	2 AM ..... PM	3 AM ..... PM	4 AM ..... PM
5 AM ..... PM	6 AM ..... PM	7 AM ..... PM	8 AM ..... PM	9 AM ..... PM	10 AM ..... PM	11 山の日 AM ..... PM
12 AM ..... PM	13 AM ..... PM	14 AM ..... PM	15 AM ..... PM	16 AM ..... PM	17 AM ..... PM	18 AM ..... PM
19 AM ..... PM	20 AM ..... PM	21 AM ..... PM	22 AM ..... PM	23 AM ..... PM	24 AM ..... PM	25 AM ..... PM
26 AM ..... PM	27 AM ..... PM	28 AM ..... PM	29 AM ..... PM	30 AM ..... PM	31 AM ..... PM	魚

＼あたまのたいそう/  
**まちがいさがし** ちつあるまちがいを  
さがしてね!



7月の答え: ●お姉ちゃんのスカートの柄 ●お母さんの右手  
●屋根の形 ●短冊の色 ●短冊の大きさ