

2018
平成30年
9
SEPTEMBER



毎日エクササイズ!

目の疲れは頭痛やめまいの原因となるため、定期的な休息がオススメ。目が回らないように座った状態で行ってくださいね!



①目をギュッと閉じる



②パッと開ける



③顔を動かさずに、ゆっくりぐるっと眼球を回す

MEMO

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
8 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	10 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					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 AM PM	12 AM PM	13 AM PM	14 AM PM	15 AM PM
16 AM PM	17 敬老の日 AM PM	18 AM PM	19 AM PM	20 AM PM	21 AM PM	22 AM PM
23 AM 秋分の日 PM	24 振替休日 AM PM	25 AM PM	26 AM PM	27 AM PM	28 AM PM	29 AM PM
30 AM PM						

\あたまのたいそう/ まちがいさがし

5つあるまちがいをさがしてね!



8月の答え: ●花火の大きさ ●リンゴあめの色 ●うちわの文字
●お父さんの口 ●木の数