

2018  
平成30年  
10  
OCTOBER



毎日エクササイズ!

気温が急激に低くなり、身体が緊張し始める季節。腰や背中 of 筋肉をやわらかくし、血流改善を意識しましょう。気分のリフレッシュにも!!

①あおむけに寝る



②片方の膝を曲げ、両手で抱える



③5秒かけて胸に引きつける  
※反対の足も行う



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

MEMO

＼あたまたいそう／

まちがいさがし

5つあるまちがいをさがしてね!



9月の答え: ●月の大きさ ●お父さんの服の柄 ●お団子の数 ●湯飲みとグラスの位置 ●中央の家の大きさ