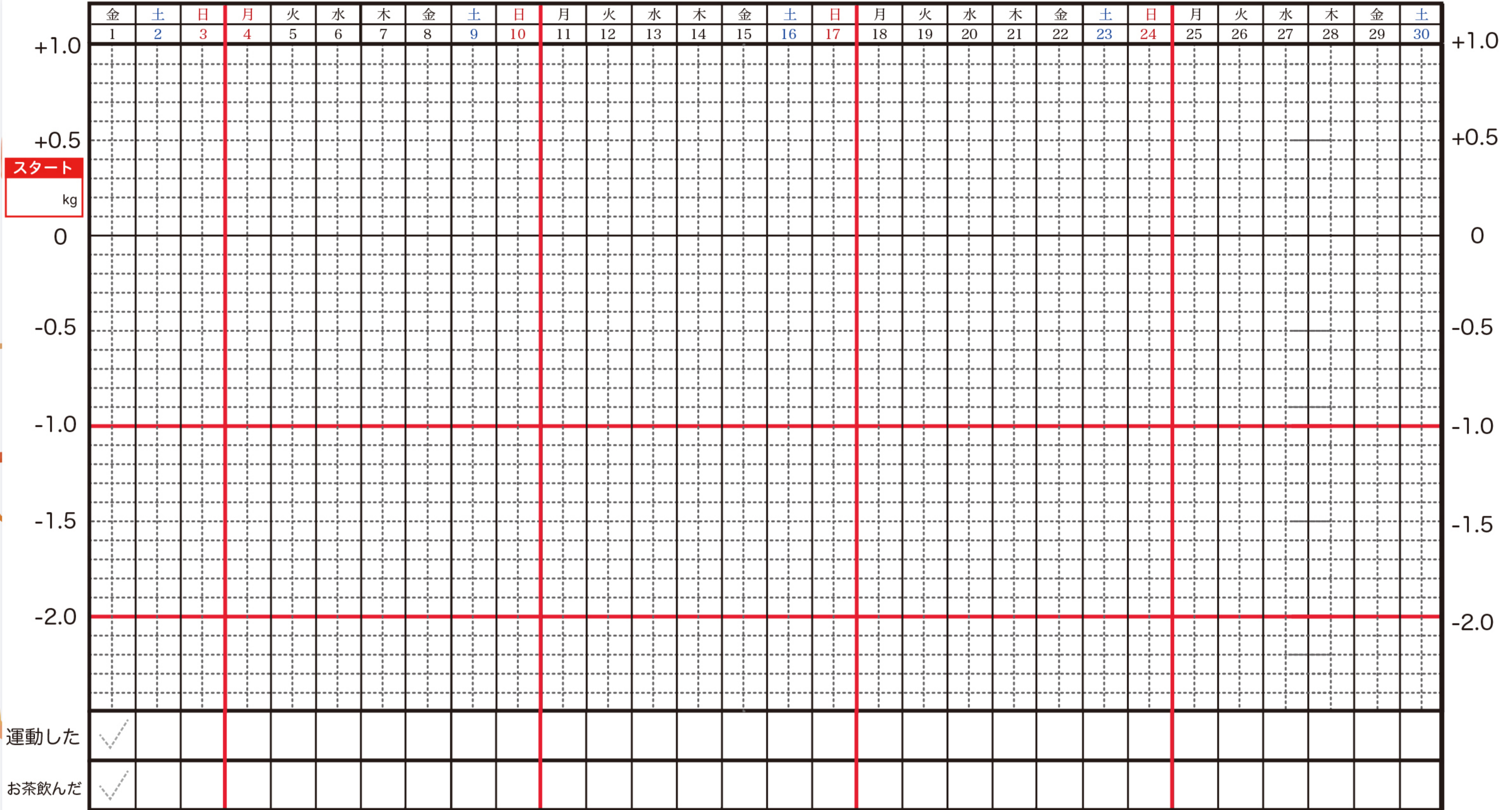


-Nov-

11月 2025

〔霜月〕

今月の目標！



日	月	火	水	木	金	土
<p>食欲の秋は、糖質コントロールが鍵です。 ゆっくりとよく噛み、野菜や海藻から食べ、水分もしっかりとりましょう！</p>					1 仏滅	2 大安
3 赤口 文化の日 	4 先勝 振替休日	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝
17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引 勤労感謝の日 
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負

11月の行事・風物:文化の日、立冬、七五三、勤労感謝の日、木枯らし