

-Oct-

10月 [神無月] 2024

今月の目標!



	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	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
+1.0																															
+0.5																															
スタート																															
kg																															
0																															
-0.5																															
-1.0																															
-1.5																															
-2.0																															
運動した	✓																														
お茶飲んだ	✓																														

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1 赤口	2 先勝	3 先負	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口
13 先勝	14 友引 スポーツの日	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝
20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引
27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2
3	4					

屋外での活動が心地よい季節になりましたね。通勤・通学を徒歩や自転車に変えてみるなど、適度な運動を心掛けたいですね。

10月の行事・風物: 衣替え、紅葉狩り、ハロウィン、さつまいも、柿、りんご、しいたけ

