-May-

# 5月［皐月］

2025

今月の目標！

| | 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 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 先勝 | 2 友引 | 3 先負 憲法記念日 |
| 4 仏滅 みどりの日 | 5 大安 こどもの日 | 6 赤口 振替休日 | 7 先勝 | 8 友引 | 9 先負 | 10 仏滅 |
| 11 大安 母の日 | 12 赤口 | 13 先勝 | 14 友引 | 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 大安 | 28 赤口 | 29 先勝 | 30 友引 | 31 先負 |

連休中の食べ過ぎ、飲みすぎにはご注意を！
過ごしやすい気温になるので、運動など新しい習慣を始めるチャンスです♪

5月の行事・風物：ゴールデンウィーク、即位の日、国民の休日、憲法記念日、こどもの日、鯉のぼり、母の日、茶摘み