

-Oct-
[神無月]
10月
2025

今月の目標！



	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	金		
+1.0																																	+1.0
+0.5																																	+0.5
スタート																																	
kg																																	
0																																	0
-0.5																																	-0.5
-1.0																																	-1.0
-1.5																																	-1.5
-2.0																																	-2.0
運動した	✓																																
お茶飲んだ	✓																																

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

屋外での活動が心地よい季節になりましたね。
毎日のウォーキングは代謝アップ、体力向上にもつながります。

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、栗

