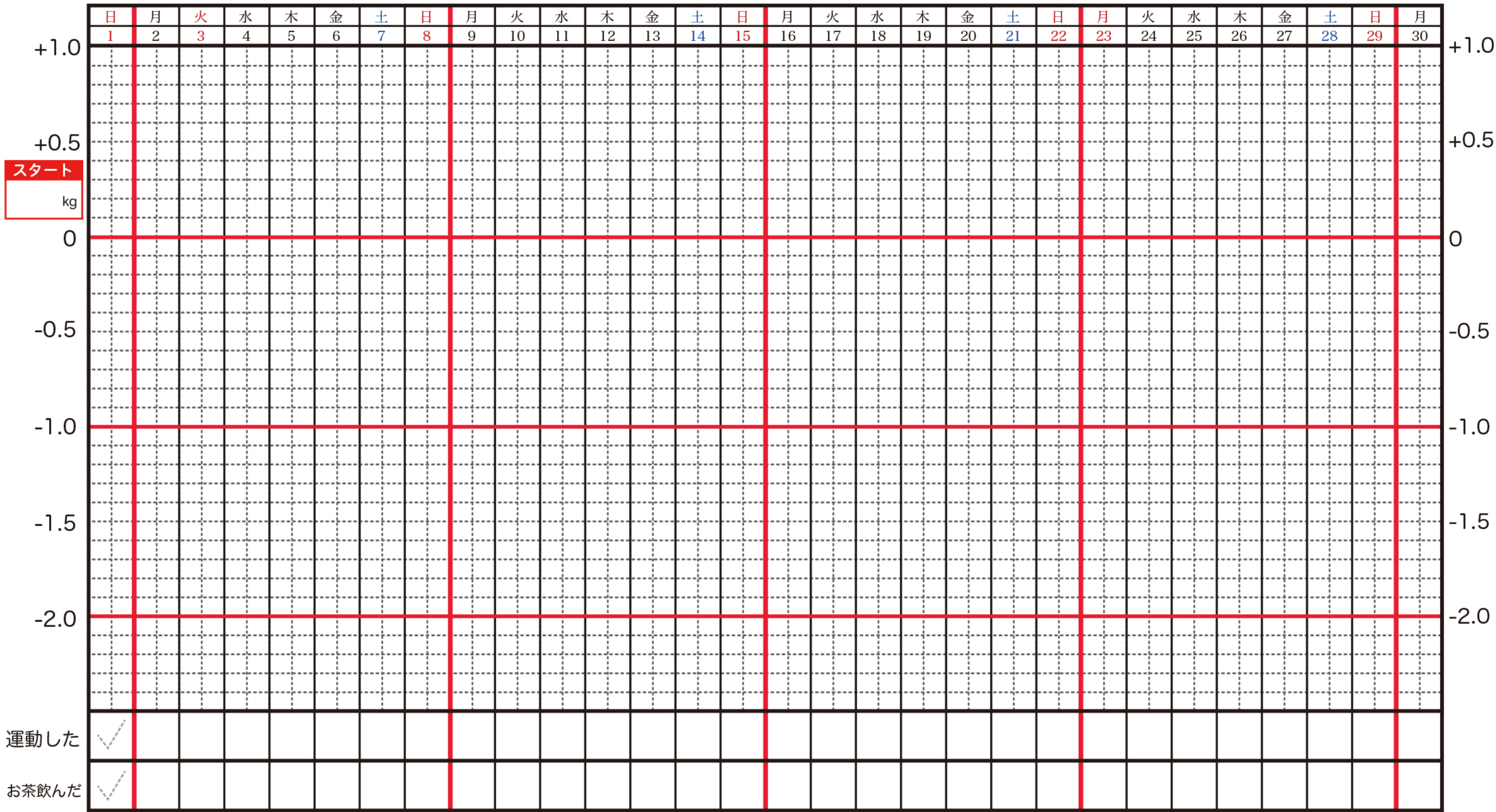


-Nov-

11月
2026

[霜月]

今月の目標！



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	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！				

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