-June-
6月 [水無月]
2025

今月の目標！

	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	日	月
	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
+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
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	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 父の日	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口
22 先勝	23 友引	24 先負	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安					

気分も落ち込みやすい梅雨の時期…。
晴れた日には軽い運動やストレッチを♪

6月の行事・風物：衣がえ、夏服、梅雨、父の日、夏至、紫陽花、ジューン・ブライド