

令和8年

はなまるカレンダー6月

みつわ台本人ミーティング

日	月	火	水	木	金	土
	1 花に話かけよう	2 水を一杯飲もう	3 暑いと言わない	4 腰痛に気を付けよう	5 あじさいを見に行こう	6 一万歩、歩こう
7 牛乳を飲もう	8 体重計に乗ろう	9 水より白湯	10 大きな声で歌おう	11 朝日を浴びる	12 メジロを見つけよう	13 ポートタワーに上る
14 バラを見に行こう	15 口笛をふこう	16 靴を履こう	17 ロウソクを一気に 吹き消しましょう	18 俳句を一句！	19 よもぎを見つけよう	20 ラジオ体操をしよう
21 深呼吸をする	22 午後居眠りをしない	23 おいしいご飯を 作ろう	24 大声で笑おう	25 カラスとしゃべろう	26 テレビを見ない	27 散歩しながら 花に声をかけよう
28 何もしない	29 虫に話かけよう	30 ストロベリームーンを 観よう				