

2022 1

正月太りは体操で解消
 ☆キラリとびしま
 のびのび体操☆



こころの体温計

こころのストレス度を自己チェックすることができます。
 自分のストレス度を定期的に確認しましょう。
 村の公式ホームページにあります。

日	月	火	水	木	金	土	
26	27	28	29	30	31	1 先負 元日	
2 仏滅	3 赤口	4 先勝	5 友引 プラスチック	6 先負 育児相談(支援センター)	7 仏滅 可燃ごみ	8 大安 不燃ごみ	
9 赤口	10 先勝 成人の日 可燃ごみ	11 友引	粗大ごみ搬入許可受付期間 →			12 先負 プラスチック	13 仏滅 可燃ごみ
16 先勝 粗大ごみ搬入日	17 友引 可燃ごみ	18 先負 育児相談(児童館)	19 仏滅 プラスチック	20 大安	21 赤口 可燃ごみ	22 先勝 不燃ごみ	
23 友引	24 先負 可燃ごみ	25 仏滅 乳児健康診査	26 大安 プラスチック	27 赤口	28 先勝 可燃ごみ	29 友引	
30 先負	31 仏滅 粗大ごみ搬入許可受付期間 → 可燃ごみ	1	2	3	4	5	