

2023 11

3分40秒で健康習慣
 ☆キラリとびしま
 のびのび体操☆



11月8日は『いい歯の日』です。

歯ブラシだけでなく補助清掃道具(フロス<糸ようじ>、
 歯間ブラシ)を利用し、お口の中を清潔にしましょう。



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 友引	2 先負	3 仏滅 文化の日	4 大安 健康福祉祭
			粗大ごみ搬入許可受付期間			
			プラスチック			可燃ごみ
5 赤口 粗大ごみ搬入日	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口
可燃ごみ				プラスチック	可燃ごみ	
12 先勝	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負
粗大ごみ搬入許可受付期間						
可燃ごみ				プラスチック	可燃ごみ	
19 仏滅 粗大ごみ搬入日	20 大安	21 赤口 育児相談(児童館)	22 先勝	23 友引 勤労感謝の日	24 先負	25 仏滅
可燃ごみ				プラスチック	可燃ごみ	
26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	1	2
粗大ごみ搬入許可受付期間						
可燃ごみ				プラスチック		