

らくらす 12月予定・体温測定表

月	火（午後）	水	木	金	土	日
			1 ℃	2 ℃	3 休 ℃	4 休 ℃
5 休 ℃	6 ℃ 音楽療法	7 ℃	8 ℃	9 ℃	10 休 ℃	11 休 ℃
12 休 ℃	13 ℃ 栄養講座	14 ℃	15 ℃	16 ℃	17 休 ℃	18 休 ℃
19 休 ℃	20 ℃ DAM体操	21 ℃	22 ℃	23 ℃	24 休 ℃	25 休 ℃
26 休 ℃	27 ℃ おいず体操	28 ℃	29 ℃	30 ℃	31 ℃	1 ℃

らくらす 1月予定・体温測定表

月	火（午後）	水	木	金	土	日
2 休 ℃	3 ℃ 	4 ℃	5 ℃	6 ℃	7 休 ℃	8 休 ℃
9 休 ℃	10 休 ℃	11 ℃	12 ℃	13 ℃	14 休 ℃	15 休 ℃
16 休 ℃	17 ℃ DAM体操	18 ℃	19 ℃	20 ℃	21 ℃	22 休 ℃
23 休 ℃	24 ℃ 脳トレ体操	25 ℃	26 ℃	27 ℃	28 ℃	29 ℃
30 休 ℃	31 ℃ おいず体操	毎日体温を測って、体調管理する 習慣をつけましょう				