



継続は、力ない



安全の確保は、自分自身の健康から 「今年こそ、続けるぞ！」私も、あなたも健康づくり



2018年12月

2019年2月

日	月	火	水	木	金	土
						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	31					



平成31年 1月

日	月	火	水	木	金	土
					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		

日	月	火	水	木	金	土	
30		31	1	2	3	4	5
		元旦					
6		7	8	9	10	11	12
13		14	15	16	17	18	19
	成人の日						
20		21	22	23	24	25	26
27		28	29	30	31	1	2
3		4	5	6	7	8	9