



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



2019年12月



2020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				



2020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	29

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