

🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡 **10月 予定表** 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡

【10月の豆知識】

【世界骨粗鬆デー】

10月は世界骨粗鬆デーがあります。骨粗しょう症は、骨密度が減って弱くなり骨折しやすくなってしま病気です。

生き生きとした骨を作る！

〈必要な栄養素〉

・カルシウム

乳製品、大豆製品、海藻、魚、胡麻、緑黄色野菜

・ビタミンD

魚、キノコ、卵、乳製品

・ビタミンK

納豆、緑黄色野菜、卵

・タンパク質

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品

・ビタミンB

肉、魚、緑黄色野菜



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
定休日			リズムえんどう		音楽療法	
ボールでワッワッ輪						
8	9	10	11	12	13	14
定休日	スポーツの日	リズムえんどう	リズムえんどう			
空き缶リサイクル						
15	16	17	18	19	20	21
定休日	床屋さん✕切			音楽療法	書道	
チャレンジウィーク						
22	23	24	25	26	27	28
定休日			床屋さん	誕生日会		リズムえんどう
お花畑						
29	30	31				
定休日						
楽しい的あて						

☆今月の体操☆

ウサギとカメ

あ、人生に涙あり