

2025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	30	31	



毎日の日課

- 嚥下体操
- あんしん体操
- ラジオ体操・創作活動

