

2026年9月

1日
1チャレンジ

わくわくカレンダー

月

火

水

木

金

土

日

	1 防災の日 災害時の避難場所を確認しよう	2 靴の日 お気に入りの靴で出かけよう	3 草の日 30分間でどのくらい草取れるかな	4 くしの日 櫛で髪を整えよう	5 計画と実行の日 1日の計画を立てて過ごしてみよう	6 黒の日 黒いものといえは？
7 クリーナーの日 台所をお掃除しましょう	8 休養の日 今日はのんびり過ごそう	9 九九の日 7の段言えるかな	10 片足立ち10秒に挑戦!(つかまってOK)	11 タンパク質の日 朝食に卵を足してみよう	12 クイズの日 百から一を引くと何色になる？	13 広報いずもざき読んだかな？
14 食いしん坊の日 食いしん坊で思い浮かぶのは誰？	15 15分お散歩しよう	16 赤色のものを身に着けよう	17 減塩の日 今日は薄味を意識してみよう	18 苦手なことに挑戦してみよう	19 苗字の日 苗字を変えられるなら何にする？	20 新潟県家庭の日 家族と話そう
21 敬老の日 早口で3回言おう「老若男女」	22 足でグー・チョキ・パーできる？	23 秋分の日 お仏壇におはぎをお供えしよう	24 読書の秋本を読もう	25 中秋の名月 お月様見てみよう	26 大腸を考える日 今日はお通じありましたか？	27 世界観光の日 行ってみたい国、3つ考えよう
28 計算しよう $28 \div 4 + 2 = ?$	29 招き猫の日 招き猫の真似してみよう	30 今月のわくわく自慢を書こう→	今月のわくわく自慢 😊			ろうにゃくなんによ 老 若 男 女 上手に言えるかな？ 

制作：新潟県出雲崎町

保健福祉課 介護高齢係

6=7+7÷8Z 8Z/6

「日」ヲ>|Eヲ - り4 旦 Z1/6 ㄥ景