2026年11月 わくわくカレンダー

1日 1チャレンジ

月	火	水	木	金	土	日
寒くなってきましたね！ 身体を動かす機会が減っていませんか？ 元気に春を迎えられるように、意識して動きましょう！ 						1 紅茶の日 今日のティータイムは紅茶にしよう
2 書道の日 筆で一句詠んでみよう	3 文化の日 生涯学習フェスティバルに行こう	4 鶴を折ってみよう	5 縁結びの日 最近会っていない人に連絡しよう	6 散歩しながらドングリを探そう	7 立冬 今日はお鍋にしよう	8 いい歯の日 いつもより丁寧に歯磨きしよう
9 栗を食べよう	10 いいトイレの日 トイレの掃除をしよう	11 早口で3回言おう「完熟イチジク」	12 シーツを替えよう	13 冬靴の準備はOK?	14 いい石の日 気になる石を3つ拾おう	15 新潟県家庭の日 家族と話そう
16 ぞうさんの日 ゾウの絵を描こう	17 レンコンの日 レンコンを使って一品作ろう	18 防犯の日 出かけるときはカギを掛けよう!	19 みかんを食べよう	20 爪、伸びていませんか?	21 一曲歌いながら、足踏みしよう	22 ボタンの日 ボタンがある服を着よう
23 勤労感謝の日 秋の実りを探そう	24 声を出して新聞を読もう	25 にこにこして過ごそう	26 いい風呂の日 ふれあいの里のお風呂に入りに行こう	27 27歳の時の思い出は?	28 落ち葉を掃こう	29 いい肉の日 今日はちょっといいお肉を食べよう
30 今月のわくわく自慢を書こう→	☺今月のわくわく自慢☺			広報いずもざき11月号の「ずっといずもざき」もぜひご覧ください！ 		

わくわくカレンダー制作：
新潟県出雲崎町　保健福祉課 介護高齢係