

1
 ・いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

Thu	Fri	Sat	Sun
			1 元日
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

Zowie's Room



●2023年(令和5)の計画

1月	2月
3月	4月
5月	6月
7月	8月
9月	10月
11月	12月

Zowie's Room

3
 ・いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

Thu	Fri	Sat	Sun
2	3 ひな祭り	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		

Zowie's Room

2
 ・いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
 ・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

Thu	Fri	Sat	Sun
2	3 部分	4	5
9	10	11 建国記念の日	12
16	17	18	19
23 天皇誕生日	24	25	26

Zowie's Room