

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
 ・当たり前的小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
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

Zowie's Room

●2024年(令和6)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
 ・当たり前的小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	2	3 ひな祭り
7	8	9	10
14 ホワイトデー	15	16	17
21	22	23	24
28	29	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
 ・当たり前的小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	2	3 部分	4
8	9	10	11 建国記念の日
15	16	17	18
22	23 天皇誕生日	24	25
29			

Zowie's Room