

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 5

Thu	Fri	Sat	Sun
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
9	10	11	12 母の日
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		

Zowie's Room

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 4

Thu	Fri	Sat	Sun
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

Zowie's Room

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 7

Thu	Fri	Sat	Sun
4	5	6	7 セブ
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28

Zowie's Room

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 6

Thu	Fri	Sat	Sun
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16 父の日
20	21	22	23
27	28	29	30

Zowie's Room