

今週のあなたへの
セルフケアメッセージ ー家庭用ー

ボランティア みんなでつなぐ 地域の輪

休日など、仕事仲間や家族でボランティア活動をしてみませんか。地域とのつながりを深める絶好の機会です。

2018 August

| 8/6 mon | 8/7 tue | 8/8 wed | 8/9 thu | 8/10 fri | 8/11 sat | 8/12 sun |
|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|
| 6:00 | 6:00 | 6:00 | 6:00 | 6:00 | 6:00 | 6:00 |
| 7:00 | 7:00 | 7:00 | 7:00 | 7:00 | 7:00 | 7:00 |
| 8:00 | 8:00 | 8:00 | 8:00 | 8:00 | 8:00 | 8:00 |
| 9:00 | 9:00 | 9:00 | 9:00 | 9:00 | 9:00 | 9:00 |
| 10:00 | 10:00 | 10:00 | 10:00 | 10:00 | 10:00 | 10:00 |
| 11:00 | 11:00 | 11:00 | 11:00 | 11:00 | 11:00 | 11:00 |
| 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 | 12:00 |
| 13:00 | 13:00 | 13:00 | 13:00 | 13:00 | 13:00 | 13:00 |
| 14:00 | 14:00 | 14:00 | 14:00 | 14:00 | 14:00 | 14:00 |
| 15:00 | 15:00 | 15:00 | 15:00 | 15:00 | 15:00 | 15:00 |
| 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 | 16:00 |
| 17:00 | 17:00 | 17:00 | 17:00 | 17:00 | 17:00 | 17:00 |
| 18:00 | 18:00 | 18:00 | 18:00 | 18:00 | 18:00 | 18:00 |
| 19:00 | 19:00 | 19:00 | 19:00 | 19:00 | 19:00 | 19:00 |
| 20:00 | 20:00 | 20:00 | 20:00 | 20:00 | 20:00 | 20:00 |
| 21:00 | 21:00 | 21:00 | 21:00 | 21:00 | 21:00 | 21:00 |
| 22:00 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | 22:00 | 22:00 |
| 23:00 | 23:00 | 23:00 | 23:00 | 23:00 | 23:00 | 23:00 |
| 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 | 24:00 |

今週の反省