

今週のあなたへの
セルフケアメッセージ ー家庭用ー

家族旅行 心と体を リフレッシュ

まとまったお休みが取れそうなときは、家族と旅行に出かけてリフレッシュしてみるのも良いでしょう。

2018 December

| 12/3 mon | 12/4 tue | 12/5 wed | 12/6 thu | 12/7 fri | 12/8 sat | 12/9 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