

Eat

6月は食育月間、  
普段の食生活を振り返ってみよう！

がんばって

木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
3 友引	4 先負	5 仏滅
10 大安	11 赤口	12 先勝
17 赤口	18 先勝	19 友引
24 先勝	25 友引	26 先負
7/1	2	3

5 2021

日 月 火 水 木 金 土  
1  
2 3 4 5 6 7 8  
9 10 11 12 13 14 15  
16 17 18 19 20 21 22  
~~23/30~~ ~~24/31~~ 25 26 27 28 29

7 2021

日 月 火 水 木 金 土  
1 2 3  
4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17  
18 19 20 21 22 23 24  
25 26 27 28 29 30 31



7月文月

2021

July

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)
6/27	28	29	30
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引
11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅
18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安
25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口

**Check**夏はこまめに水分補給、  
室内での熱中症にも注意！

暑い

木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
<b>1</b> 友引	<b>2</b> 先負	<b>3</b> 仏滅
<b>8</b> 先負	<b>9</b> 仏滅	<b>10</b> 赤口
<b>15</b> 大安	<b>16</b> 赤口	<b>17</b> 先勝
<b>22</b> 赤口 海の日	<b>23</b> 先勝 スポーツの日	<b>24</b> 友引
<b>29</b> 先勝	<b>30</b> 友引	<b>31</b> 先負

**6** 2021

日 月 火 水 木 金 土  
 1 2 3 4 5  
**6** 7 8 9 10 11 12  
 13 14 15 16 17 18 19  
 20 21 22 23 24 25 26  
 27 28 29 30

**8** 2021

日 月 火 水 木 金 土  
 1 2 3 4 5 6 7  
**8** 9 10 11 12 13 14  
 15 16 17 18 19 20 21  
 22 23 24 25 26 27 28  
 29 30 31



# 8月 葉月

2021  
August

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)
<b>1</b> 仏滅	<b>2</b> 大安	<b>3</b> 赤口	<b>4</b> 先勝
<b>8</b> 先勝 山の日	<b>9</b> 友引 振替休日	<b>10</b> 先負	<b>11</b> 仏滅
<b>15</b> 友引	<b>16</b> 先負	<b>17</b> 仏滅	<b>18</b> 大安
<b>22</b> 先負	<b>23</b> 仏滅	<b>24</b> 大安	<b>25</b> 赤口
<b>29</b> 仏滅	<b>30</b> 大安	<b>31</b> 赤口	$\frac{9}{1}$

**Eat**

野菜の目標量は1日350g。  
いつもの食事にもうひとさらダ！



わかりました

<b>5</b> 友引	<b>6</b> 先負	<b>7</b> 仏滅
<b>12</b> 大安	<b>13</b> 赤口	<b>14</b> 先勝
<b>19</b> 赤口	<b>20</b> 先勝	<b>21</b> 友引
<b>26</b> 先勝	<b>27</b> 友引	<b>28</b> 先負
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**7 2021**

日 月 火 水 木 金 土  
 1 2 3  
 4 5 6 7 8 9 10  
 11 12 13 14 15 16 17  
 18 19 20 21 22 23 24  
 25 26 27 28 29 30 31

**9 2021**

日 月 火 水 木 金 土  
 1 2 3 4  
 5 6 7 8 9 10 11  
 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25  
 26 27 28 29 30

**Action**

いつもより10分多く体を動かそう！  
9月は健康増進月間！



わかりません

木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
<b>2</b> 友引	<b>3</b> 先負	<b>4</b> 仏滅
<b>9</b> 仏滅	<b>10</b> 大安	<b>11</b> 赤口
<b>16</b> 大安	<b>17</b> 赤口	<b>18</b> 先勝
<b>23</b> 赤口 秋分の日	<b>24</b> 先勝	<b>25</b> 友引
<b>30</b> 先勝	<b>10</b> / <b>1</b>	<b>2</b>

**8 2021**

日 月 火 水 木 金 土  
 1 2 3 4 5 6 7  
 8 9 10 11 12 13 14  
 15 16 17 18 19 20 21  
 22 23 24 25 26 27 28  
 29 30 31

**10 2021**

日 月 火 水 木 金 土  
 1 2  
 3 4 5 6 7 8 9  
 10 11 12 13 14 15 16  
 17 18 19 20 21 22 23  
 24/  
 25 26 27 28 29 30  
 31



# 10月 神無月

2021  
October

日(SUN)	月(MON)	火(TUE)	水(WED)
9/26	27	28	29
3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先負
10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅
17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安
24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口
31 仏滅			

**Eat**調味料は「かける」ではなく  
「つける」ことで減塩に！

できません

木(THU)	金(FRI)	土(SAT)
<b>4</b> 友引	<b>5</b> 仏滅	<b>6</b> 大安
<b>11</b> 仏滅	<b>12</b> 大安	<b>13</b> 赤口
<b>18</b> 大安	<b>19</b> 赤口	<b>20</b> 先勝
<b>25</b> 赤口	<b>26</b> 先勝	<b>27</b> 友引
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

**10 2021**

日 月 火 水 木 金 土  
 1 2  
 3 4 5 6 7 8 9  
 10 11 12 13 14 15 16  
 17 18 19 20 21 22 23  
 24/31 25 26 27 28 29 30

**12 2021**

日 月 火 水 木 金 土  
 1 2 3 4  
 5 6 7 8 9 10 11  
 12 13 14 15 16 17 18  
 19 20 21 22 23 24 25  
 26 27 28 29 30 31