

# 1月

## 保健目標

びがこ、はこ、ま、あ、ら、こ、た、ら、り、め、り、ひ、り、め、り。

## 生活目標

びがこ、はこ、ま、あ、ら、こ、た、ら、り、め、り、ひ、り、め、り。