

WAHAHADIARY 2023

あなたの笑いあふれる一年をサポートするスケジュール&ダイアリー



一日一笑
笑う時間をつくりませんか？

2023 令和5年	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN
1 January	12/26	27		28			29		30		31		1 初詣	
笑う門には福来る												六曜・月齢掲載		
◎今月の目標 ▶1日1回大笑い	今月のことば	3 正月の集い		4			5 仕事はじめ	6		7		8 笑いヨガクラブ		
	9	10		11 笑いヨガクラブ			12	13 19時~打ち合わせ		14		15 広島へ旅行		
<To Do> □OOさんへ電話 ☑お年玉準備 □お土産を買う	16	17 OOさんランチ会		18			19	20		21 18時半~会議		22		
	23 19時~勉強会	24		25 笑いヨガクラブ			26	27		28		29		
	30	31					*Nice Words* *笑顔は心のオアシス *一緒に笑えばもう仲間							

今こそ笑い

を必要としている世界へむけて
笑いで一変するLifestyle



2023 令和5年	Laugh Good Thanks	1 January	2 MON	3 TUE	4 WED	5 THU	6 FRI	7 SAT	8 SUN	9 MON	10 TUE	11 WED	12 THU	13 FRI	14 SAT	15 SUN
1	◎ 笑ったこと	◎ 初日の出 だんだん早くてくる笑い ◎ お年玉 いっぱい 笑い (もらうあげる) ◎ 祝酒のみずき笑い	◎ 雑煮のおもちがのびすぎて困り笑い ◎ 初夢の話でニマリ笑い ◎ 家族や親戚の笑顔に感謝 ◎ おいしい料理を作ってくれてありがとう ◎ 早起きして朝笑いもした ◎ おなか スッキリ ◎ おふろにゆ・くりつか、た 19時~23時	◎ 健康やかに新年を迎えることができた ◎ 家族や親戚の笑顔に感謝 ◎ おいしい料理を作ってくれてありがとう ◎ 早起きして朝笑いもした ◎ おなか スッキリ ◎ おふろにゆ・くりつか、た 19時~23時	◎ おなか スッキリ ◎ おふろにゆ・くりつか、た 19時~23時	◎ いっしょに早く出勤した ◎ 取引先から今年もよろしくと言われた ◎ 仲間とお土産話で盛りあがった	◎ Laugh (笑ったこと) ◎ Good (いいこと)	◎ Thanks (感謝) 3つのテーマを ◎ 選んで書くよ	◎ 初日の出 だんだん早くてくる笑い ◎ お年玉 いっぱい 笑い (もらうあげる) ◎ 祝酒のみずき笑い	◎ 友人と食事 ◎ 友だちと音話で笑、た ◎ 友だちに 素敵な言葉ももらった 嬉しい身振り ◎ 店員さんが忘れ物を教えてくれた ◎ 今日は何しか、たのび お風呂でいもぎ笑い ◎ おやつが美味しかった ◎ お客さんがたくさん来てくれた ◎ クラブで新年をテーマに大笑い ◎ 天気に恵まれ 気持ちよか、た ◎ みんな 元気にクラブに集まった	◎ 数字で笑いレベルを ◎ 書いてもイネ ◎ 3つのテーマすべて ◎ 書くのもイネ	◎ 笑いヨガクラブ	◎ 数字で笑いレベルを ◎ 書いてもイネ ◎ 3つのテーマすべて ◎ 書くのもイネ	◎ 00さん打ち合わせ	◎ 広島へ旅行!	◎ 季節のおすすめエクササイズ ◎ 笑いながら体を動かして ◎ 心も身体もスッキリ

仕様 B6,オールカラー,96頁(予定),六曜月齢表記 ◎毎日の笑いを集計した月別笑い評価グラフ
 笑いヨガの基本知識掲載 ◎笑いヨガエクササイズや笑いに関するコラム
 価格 1,200円(税込み,送料別) ◎LAUGH,GOOD,THANKS 3つのいいこと、日々記録

販売元(お問い合わせ先): 広島笑いヨガ研究会
 Mail : hoho88hiroshima@gmail.com
 Tel : 090-1180-8128(井口)

申し込み先
QRコード

