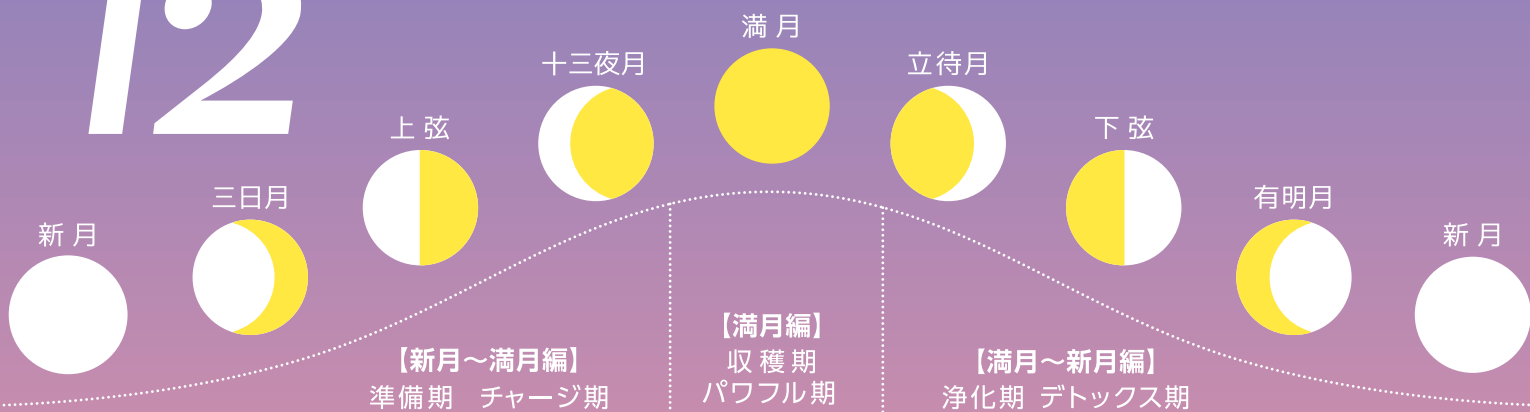


12

December 2023.



太陽が昇っている時間が短く夜が長いことで、寒い日が多いことから、12月の満月をコールドムーンと呼ぶようになりました。元気に新年を迎えられるよう、1年がんばった自身のところとからだをいたわりながら、今年最後の満月を眺めてみてはいかがでしょうか。

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
27	28	29	30	1	2	3
← 満月～新月期						
4	5 下弦	6	7	8	9	10
11	12	13 新月	14	15	16	17
満月～新月期 →		← 新月～満月期				
18	19	20 上弦	21	22	23	24
25	26	27 満月 21:00-21:45 そのまま眠れる リラックスヨガ	28	29	30	31
新月～満月期 →		← 満月期		← 満月～新月期		