

# 简约日历



每日一页!

含日常活动表

2025  
4月1日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月2日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月3日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月4日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月5日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月6日  
星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月7日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	



2025  
4月8日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月9日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月10日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025

4月11日

星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月12日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025

4月13日

星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

# 2025

# 4月14日

# 星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月15日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	



2025  
4月16日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月17日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月18日  
星期五  
耶稣受难日

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月19日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月20日  
星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月21日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月22日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025

4月23日

星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	



2025  
4月24日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月25日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月26日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月27日  
星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月28日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月29日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
4月30日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月1日  
星期四  
劳动节

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	



2025  
5月2日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月3日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

# 2025

## 5月4日

### 星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月5日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月6日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月7日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月8日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月9日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	



2025  
5月10日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月11日  
星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月12日  
星期一  
卫塞节

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025

5月13日

星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月14日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月15日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月16日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月17日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	



2025  
5月18日  
星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月19日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月20日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月21日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月22日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月23日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月24日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

# 2025

## 5月25日

### 星期天

---

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	



2025  
5月26日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月27日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月28日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月29日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月30日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
5月31日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月1日  
星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月2日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	



2025  
6月3日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月4日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月5日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月6日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月7日  
星期六  
哈芝节

---

---

你今天	✓	你吃了	✓	你吃药了吗?	✓
冲凉了吗?		早餐吗?		早上	
运动了吗?		午餐吗?		下午	
		晚餐吗?		晚上	
				睡前	

2025  
6月8日  
星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月9日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月10日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	



2025  
6月11日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月12日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月13日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月14日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月15日  
星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月16日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025

6月17日

星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月18日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	



2025  
6月19日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月20日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月21日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月22日  
星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月23日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月24日  
星期二

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月25日  
星期三

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月26日  
星期四

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	



2025  
6月27日  
星期五

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月28日  
星期六

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月29日  
星期天

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	

2025  
6月30日  
星期一

---

---

---

你今天	✓
冲凉了吗?	
运动了吗?	

你吃了	✓
早餐吗?	
午餐吗?	
晚餐吗?	

你吃药了吗?	✓
早上	
下午	
晚上	
睡前	