

# 2026年 1 月予定表

月	火	水	木	金
			1	2
＊ 紫陽花体操 ＊ 月・火・木・金 午後の活動に行います (個別活動・外出時は除く)				
5	6	7	8	9
ストレッチ 趣味の集い 【ゲーム】	初詣 (買物)	個別活動	生活プログラム 居室の整理整頓	美大生作品成果展 『ポリリズム』 見学
家事支援活動 (冷蔵庫整理) 『紫陽花体操練習』	健康づくり 【正月太り解消】 好きな曲で リズム体操	個別活動	図書館	趣味の集い 【紫陽花カルタ】
12	13	14	15	16
	御所野イオン なんぴあ (9:00出発)	たけや直売所 買物支援	個別活動	趣味の集い 【絵画】
		家事支援活動 (冷蔵庫整理)	12:30～ 新年会 誕生日会	選択プログラム 【カードゲーム】 【ボードゲーム】 【カラオケ】
19	20	21	22	23
ストレッチ 趣味の集い 【書初め・俳句】	家事支援活動 (冷蔵庫整理)	個別活動	生活プログラム 居室の整理整頓 体重測定	趣味の集い 【人生ゲーム】
個別活動	創作活動 【貼り絵】	個別活動 買物支援	ストレッチ 趣味の集い 【カタカナーシ】	マストリゲーム
26	27	28	29	30
健康づくり 【ストレッチ・体操】 スカットボール ラダーゲッター	家事支援活動 (冷蔵庫整理)	シニア映画祭 『雪風 YUKIKAZE』 映画鑑賞 ※個別活動の場合あり	健康づくり 【ストレッチ・体操】 紫陽花便り	ストレッチ 趣味の集い 【読書】
個別活動 買物支援	創作活動 【貼り絵】	個別活動	勉強会 【手洗いについて】	ひだまりカフェ (トランプ)

鎌田いる

|

鎌田いる