



2025年1月 プログラム予定表



	月	火	水	木	金	土
午前			1 元日	2 冬休み	3 冬休み	4 D 顔合わせ 新春レク
	<p>インフルエンザや風邪など感染症が流行る季節です免疫力を高めるために、食事や睡眠などに配慮して規則正しい生活を心がけましょう。</p> <p>❀お知らせ❀</p> <p>プログラムは状況により変更となることがあります。当日の朝の会で内容を確認してください。大掃除の予定は後日お知らせします。外出プログラムに参加の方は歩きやすい服装</p>					D1 寺子屋 D2 マンダラ塗り絵
午後	6 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ミーティング/レク	7 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(邦楽)	8 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ポッチャ	9 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 体操/ゲートボウリング	10 D つつじGr 体操/カラオケ K さつきGr ゲートボール 見学対応:三宅	11 D1 卓上ボウリング D2 お口の体操 外 散歩「図書館」
	D1 書初め D2 生活アドバイス K1 カーヴィー体操 K2 パターゴルフ	D1 手芸工作 D2 DVD体操 K1 ゲートボール K2 楽器練習 K3	D1 ボードゲーム D2 ラダーボール K1 ヨガ K3 New アートパズル塗り絵	D1 大人の塗り絵 D2 タオルフィットネス K1 ミニ琴 K2 卓球レク	D1 創作活動 D2 日本史 K1 太極拳 K2 ダーツ	D1 読書会 D2 寺子屋
午前	13 成人の日 	14 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ポッチャ	15 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(クラシック)	16 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ラダーボール	17 D つつじGr 体操/レク K さつきGr モルック	18 D1 おしゃべりサロン D2 DVD体操 外 散歩「図書館」
	成人の日 	D1 書道 D2 太極拳 K1 モルック K2 SST	D1 頭の体操 D2 ダンベル体操 K1 ポッチャ K3 New アートパズル塗り絵 外 DC買い物	D1 卓上ゲーム D2 世界で一番楽な体操 K1 ゲートボール K2 楽器練習 K3 プラ板アート	D1 創作活動 D2 DVD体操 K1 ウクレレ K2 パターゴルフ	D1 寺子屋 D2 卓上ゲーム
午後	20 D つつじGr 体操/カラオケ K さつきGr モルック	21 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ゲートボール	22 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ラダーボール	23 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(邦楽)	24 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ポッチャ	25 D1 卓上ボウリング D2 お口の体操 外 散歩「図書館」
	D1 書道 D2 マンダラ塗り絵 K1 カーヴィー体操 K2 卓球レク	D1 手芸工作 D2 ラダーボール K1 エアロビ K2 楽器練習 外 散歩「図書館」	D1 ボードゲーム D2 パターゴルフ K1 ヨガ K3 New アートパズル塗り絵	D1 大人の塗り絵 D2 タオルフィットネス K1 モルック K2 楽器練習	D1 創作活動 D2 日本史 K1 太極拳 K2 ダーツ	D 土曜のカラオケ
午前	27 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(クラシック)	28 D つつじGr 体操/レク K さつきGr カラオケコーラス	29 D つつじGr 体操/カラオケ K さつきGr モルック	30 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 創作活動	31 D つつじGr 体操/レク K1 頭の体操 K2 体操	
	D1 生活アドバイス D2 ラダーボール K1 ダンベル体操 K2 ボードゲーム 外 散歩「公園」	D1 書道 D2 太極拳 K1 モルック K2 SST	D1 頭の体操 D2 ダンベル体操 K1 ポッチャ K3 New アートパズル塗り絵	D1 卓上ゲーム D2 世界で一番楽な体操 K1 ゲートボール K2 楽器練習 K3 プラ板アート	D1 創作活動 D2 ダーツ K1 DVD体操 K2 パターゴルフ	* 部屋の名称 * D1 デイルーム1 D2 デイルーム2 K1 活動室1 K2 活動室2 K3 活動室3