

| 月              |                                                                                        | 火              |                                                                                        | 水                                                                                                                         |                              | 木              |                              | 金              |                           |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------|------------------------------|----------------|---------------------------|
| 2<br>午前<br>午後  | 休<br> | 3<br>午前<br>午後  | 休<br> | 4<br>午前<br>午後                                                                                                             | 初詣話し合い<br>健康管理の日<br>趣味活動     | 5<br>午前<br>午後  | プログラム<br>ミーティング<br>ウェルネス体操   | 6<br>午前<br>午後  | 初詣<br>エルバート<br>室内活動はありません |
| 9<br>午前<br>午後  | 休                                                                                      | 10<br>午前<br>午後 | 正月遊び<br>ゲーム大会<br>趣味活動                                                                  | 11<br>午前<br>午後                                                                                                            | 鏡開き<br>ウェルネス体操               | 12<br>午前<br>午後 | 脳トレ<br>柔軟体操                  | 13<br>午前<br>午後 | 夢創り活動<br>カラオケ             |
| 16<br>午前<br>午後 | モザイクアート<br>歌会                                                                          | 17<br>午前<br>午後 | DVD鑑賞<br>ウェルネス体操                                                                       | 18<br>午前<br>午後                                                                                                            | エアロビクス<br>(アリナス)<br>リラックスタイム | 19<br>午前<br>午後 | 料理話し合い<br>(ちらし寿司・豚汁)<br>趣味活動 | 20<br>午前<br>午後 | お菓子作り<br>(プリン)<br>ウォーキング  |
| 23<br>午前<br>午後 | 脳トレ<br>趣味活動                                                                            | 24<br>午前<br>午後 | 書道<br>ウェルネス体操                                                                          | 25<br>午前<br>午後                                                                                                            | DVD鑑賞<br>モザイクアート             | 26<br>午前<br>午後 | 夢創り活動<br>ウォーキング              | 27<br>午前<br>午後 | 料理<br>(ちらし寿司・豚汁)<br>試食・感想 |
| 30<br>午前<br>午後 | モザイクアート<br>ウォーキング<br>(雑誌購入)                                                            | 31<br>午前<br>午後 | 趣味活動<br>夢創り活動                                                                          | <b>【注意事項】</b><br>※予約表、ポスター(外出プログラムなど)への記入を忘れずにしましょう。<br>※参加予定の変更、朝のミーティングに間に合わない時は、電話連絡を!!<br>※プログラムで必要な物は、ポスターを確認してください。 |                              |                |                              |                |                           |