

1階 1月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29  ひとつ拾えば ひとつだけ 綺麗になる	30	31 	1 元旦 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 午後 DVD体操 15時 ティータイム	2 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 午後 Youtube体操 15時 ティータイム	3 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 午後 Youtube体操 15時 ティータイム	4 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 午後 Youtube体操 15時 ティータイム
5 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 午後 DVD体操 15時 ティータイム	6 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 午後 Youtube体操 15時 ティータイム	7 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 午後 DVD体操 15時 ティータイム	8 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 午後 DVD体操 15時 ティータイム	9 晴れのち晴れ 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 午後 Youtube体操 15時 ティータイム	10 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 15時 ティータイム フットケア(予約制) 13:30~16:30	11 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 音楽レクリエーション 2階 14:30~15:30
12 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 午後 DVD体操 15時 ティータイム	13 成人の日 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 15時 ティータイム パステル 3階 15:30	14 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 15時 ティータイム 紙工作 3階 15:30	15 ティチャーム 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 歌&体操レク 2階 14:00 15時 ティータイム	16 晴れのち晴れ 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 15時 ティータイム 筆文字 3階 15:30	17 お茶の時間 機能訓練体操 2階 10:15 午後 Youtube体操 15時 ティータイム	18 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 午後 Youtube体操 15時 ティータイム
19 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 スノードーム作り(予約制) 14:00 15時 ティータイム	20 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 15時 ティータイム 水墨画 3階 15:30	21 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 午後 DVD体操 15時 ティータイム	22 ティチャーム 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 (ボランティア)朗読会 2階 14:30 15時 ティータイム	23 晴れのち晴れ 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 午後 Youtube体操 15時 ティータイム	24 お茶の時間 2階 10:15 機能訓練体操 15時 ティータイム フットケア(予約制) 13:30~16:30	25 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 リハビリダンス 2階 14:30~15:00 3階 15:05~15:35
26 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 7周年記念イベント	27 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 午後 Youtube体操 15時 ティータイム	28 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 朗読会 2階 15:00 15時 ティータイム	29 午前 Youtube体操 10時 お茶の時間 午後 DVD体操 15時 ティータイム	30 晴れのち晴れ 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 午後 Youtube体操 15時 ティータイム	31 午前 ごぼう体操 10時 お茶の時間 午後 Youtube体操 15時 ティータイム	1 

■1月6日(月)～、等々力不動尊神へ初詣を予定しております。
 ※雨天などにより日程を変更する可能性があります。
 ご理解の程、宜しくお願い致します。

1日(水)



元日にはおせち料理を

7日(火)



疲れた胃を休める「七草粥」

24日(金)



からだ温まるお鍋の日

31日(金)



カラッと仕上げました