



1月 アクティビティカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 午前/青空体操 □腔体操 午後/書初め	2 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/かるた	3 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/輪投げ
4 午前/青空体操 □腔体操 午後/爪お手入れ マニキュア	5 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/生き生き体操	6 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/外気浴の日 映画鑑賞	7 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/折り紙	8 午前/青空体操 □腔体操 午後/音楽療法	9 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/歌の会	10 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/腸活リハ体操
11 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/折り紙	12 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/生き生き体操	13 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/外気浴の日 映画鑑賞	14 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/塗り絵 14:00ペーパークラフト	15 午前/青空体操 □腔体操 午後/音楽療法	16 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/歌の会・リズム体操 14:00フラワーアレンジメント	17 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/輪投げ
18 午前/青空体操 □腔体操 午後/爪お手入れ マニキュア	19 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/生き生き体操	20 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/外気浴の日 映画鑑賞	21 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/輪投げ	22 午前/青空体操 □腔体操 午後/音楽療法	23 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/脳トレ	24 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/腸活リハ体操
25 午前11時～ おでん屋台 午後/歌の会	26 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/生き生き体操	27 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/外気浴の日 映画鑑賞	28 午前/YouTube体操 □腔体操 午後/ハンドマッサージ ネイルケア	29 午前/青空体操 □腔体操 午後/音楽療法	30 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/歌の会	31 午前/ごぼう体操 □腔体操 午後/スタッフお任せ

★音楽療法、生き生き体操、腸活リハは14：00～行います。
★フラワーアレンジメントは別途費用がかかります。
★アクティビティは15:30～ ※イベント内容、時間の変更もございますのでご了承ください。

