

1月 JANUARY 2026

曜日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)
日付				1	2
午前	お正月休み				
午後					
日付	5	6	7	8	9
午前	リラックス しゅみの園芸	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング	しゅみの園芸	新年会 ～初詣～
午後	くらしの書 サイコドラマ	WRAP	燃え魂 eスポーツ	手芸部 ピラティス	茶話会
日付	12	13	14	15	16
午前	成人の日	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング	しゅみの園芸	絵画
午後		WRAP	燃え魂 eスポーツ	手芸部 ヨガ	先生と話そう 遊ぼう
日付	19	20	21	22	23
午前	リラックス しゅみの園芸	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング	しゅみの園芸	絵画
午後	くらしの書 サイコドラマ	WRAP	燃え魂 eスポーツ	手芸部 ピラティス	先生と話そう 遊ぼう
日付	26	27	28	29	30
午前	リラックス しゅみの園芸	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング	しゅみの園芸	絵画
午後	くらしの書 サイコドラマ	WRAP	燃え魂 eスポーツ	手芸部 ヨガ	今日からできる！ お口のケア &燃え魂

『自主活動』のプログラムは毎日あります。

場所を用意しておりますので、作業など、ご自身でやりたいことを取り組む際に利用できます。

«裏面はプログラムの詳細が載っています»

『自習室』は水色が実施です。

文字の背景が黄色のプログラムは、今月から始まる新しいプログラムや
特別プログラム、曜日が変更となったプログラムです。