

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	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	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	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。