

2月 FEBRUARY 2026

曜日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)
日付	2	3	4	5	6
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	〇〇大会
日付	9	10	11	12	13
午前	リラックス	ストレッチ しゅみの園芸 (チンゲン菜スープ づくり)	建国記念の日	しゅみの園芸	絵画
午後	くらしの書 サイコドラマ	WRAP		手芸部 ヨガ	先生と話そう 遊ぼう
日付	16	17	18	19	20
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	ディケア シアター館
日付	23	24	25	26	27
午前	天皇誕生日	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

『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』は水色が実施日です。

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。