



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前	新年祝賀会 	お休み	お休み	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	
午後		お休み	お休み	座ってもできる ラジオ体操/足踏み体操 14:00～コミュニティホール  歌の会 15:00～ コミュニティホール	こげら体操 14:30～ケア5階 歌会15:30～ケア4階  スポーツ吹き矢 15:00～ コミュニティホール	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30～ケア5階  脳トレ 5階生活サービス部	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00～ コミュニティホール	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00～ コミュニティホール	懇話会	こげら体操 14:30～ケア5階 歌会15:30～ケア4階  スポーツ吹き矢 15:00～ コミュニティホール	こげら喫茶
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30～ケア5階  脳トレ 5階生活サービス部	音楽教室 14:00～ コミュニティホール	コグニサイズ 14:00～14:45 コミュニティホール	座ってもできる ラジオ体操/足踏み体操 14:00～コミュニティホール  歌の会 15:00～ コミュニティホール	メイクアップセラピー 13:00～ラウンジ  スポーツ吹き矢 15:00～ コミュニティホール	こげら喫茶
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30～ケア5階  脳トレ 5階生活サービス部	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00～ コミュニティホール	元気になるハンドベル 蒲公英組 13:45～14:45 コミュニティホール	座ってもできる ラジオ体操/足踏み体操 14:00～ コミュニティホール	こげら体操 14:30～ケア5階 歌会15:30～ケア4階  スポーツ吹き矢 15:00～ コミュニティホール	こげら喫茶
日付	29日	30日	31日			
午前	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ	若さいいき教室 (脳トレ) 10:00～ ラウンジ			
午後	こげら体操 リフレッシュゲーム 14:30～ケア5階  脳トレ 5階生活サービス部	健康セミナー 14:00～ コミュニティホール	座ってもできる ラジオ体操 足踏み体操 14:00～ コミュニティホール			