

週間プログラム											
	月		火		水		木		金		土
午前	塗り絵/ペン字/ドリルなど		自主活動		自主活動		第1・2自主活動 / 第3・4ヨガ		塗り絵/ペン字/ドリルなど		
	散歩	ホール体操	散歩	ホール体操	散歩	ホール体操	第1・2散歩	ホール体操	散歩	ホール体操	
	ピア/	PCフリー		PCフリー	ピア/	PCフリー	PC(スタッフあり)	木工/園芸		PCフリー	
午後	ピア/		スポーツ		ピア/		第1・2ヨガ / 第3・4自主活動		PC(スタッフあり)		
	PC(スタッフあり)		PC(スタッフあり)		YouTube体操		アロマ(第3)		ごほう先生体操		
	音楽鑑賞	ごほう先生体操	★ 四季の会/地域生活サロン		★ フラワーアレンジ(第2・3・4)		★ おしゃべり広場/ハートクラブ (※ハートクラブは今月お休みです)		★ 女性ゆっくり/男性わいわい 書道(1・3) 地域生活サロン(第1)		
	★										

1月の予定(なごみコース)

	月	火	水	木	金	土
今月の予定						1日
						
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
	お休み	紅白歌合戦DVD スポーツ「フリースロー」 四季の会	ハンドマッサージ	初詣(大久保八幡神社)	書道 男性わいわい 地域生活サロン	おしゃべり広場 正月遊び①
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
	 成人の日	スポーツ「卓球」 四季の会	フラワーアレンジ	おしゃべり広場	図書プログラム 女性ゆっくり	正月遊び② 音楽鑑賞 フィーカタイム
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
	図書プログラム テジカメ	スポーツ「フライングディスク」 地域生活サロン	フラワーアレンジ	アロマ おしゃべり広場	書道 男性わいわい	活動決め カラオケ
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
	図書プログラム 映画鑑賞	スポーツ「ポッチャ」 地域生活サロン	フラワーアレンジ	PM新年会	女性ゆっくり リラククスアロマ	ミニシアター(映画) フィーカタイム
31日	☆5日のハンドマッサージは事前申込制です。希望者多数の場合は抽選します。 ☆6日の初詣は大久保八幡神社に行きます。飲食ができるお店はありませんのでお参りのみです。(事前申込制) ☆27日PM 新年会を行います。一発芸大会と抽選会を行います。一発芸は参加者を募集しますのでぜひご応募ください。 抽選会はテイクアウトから送る年賀状を使用しますので当日ご持参下さい。 ☆15・29日のフィーカタイムは、お茶をしながら仲間とくつろぐ時間のことです。					
陶芸						

週間プログラム										
	月		火		水		木		金	土
午前	ゆい活動	ひふみ活動	散歩(スタッフ同行)		ウエルネス体操		ヨガ(第3・4)	ひふみ活動	ウエルネス体操	
	散歩・ピアノ				散歩・ピアノ		木工・園芸(交互)		散歩	
午後	ゆい活動	ひふみ活動	PC	音楽鑑賞	ピアノ	四季の会(第1・2)	ゆい活動	ヨガ(第1・2)	男性わいわい・女性ゆっくりに(交互) 書道(月2回) 地域生活サロン(第1) こころの元気+(第2・3)	
	ピアノ・PC		スポーツ		フラワーアレンジ(月3回)		アロマ(月1) おしゃべり広場 (※ハートクラブは今日お休みです)			

1月の予定(ゆい・ひふみ)

今月の予定	月	火	水	木	金	土	
							1日
							 元日
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
	お休み	紅白歌合戦DVD スポーツ「フリースロー」	ハンドマッサージ 四季の会	初詣(大久保八幡神社)	男性わいわい 書道 地域生活サロン	おしゃべり広場 正月遊び①	
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
	 成人の日	クラフト(水引き) スポーツ「卓球」	フラワーアレンジ 四季の会	おしゃべり広場	女性ゆっくりに 図書プログラム こころの元気+	正月遊び② 音楽鑑賞	
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
	図書プログラム テジカメ	スポーツ「フライングディスク」	フラワーアレンジ 地域生活サロン	アロマ おしゃべり広場	男性わいわい 書道 こころの元気+	活動決め カラオケ	
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
図書プログラム 映画鑑賞	スポーツ「ポッチャ」	フラワーアレンジ 地域生活サロン	PM新年会	女性ゆっくりに リラクサアロマ	ミニシアター(映画) フィーカタイム		
31日	☆5日のハンドマッサージは事前申込制です。希望者多数の場合は抽選します。 ☆6日の初詣は大久保八幡神社に行きます。飲食ができるお店はありませんのでお参りのみです。(事前申込制) ☆27日PM 新年会を行います。一発芸大会と抽選会を行います。一発芸は参加者を募集しますのでぜひご応募ください。 抽選会はテイクアウトから送る年賀状を使用しますので当日ご持参下さい。 ☆15・29日のフィーカタイムは、お茶をしながら仲間とくつろぐ時間のことです。						
陶芸							

2022年 1月

月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	8
	★お祝い膳★ 赤飯 ぶりの照り焼き 煮しめ さつまいもと金時豆の甘露煮 五色生酢 吸い物	ご飯 半熟玉子のカレーライス ブロッコリーのソテー チンゲン菜サラダ みかん缶	ご飯 豆腐のふわふわお好み焼き風 ほうれん草とツナのソテー 白菜のゆかり和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の柚子風味照り焼き 冬瓜の煮物 春菊のからし和え 味噌汁	ご飯 白身魚フライ 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜サラダ コンソメスープ
10	11	12	13	14	15
成人の日	ご飯 豚肉とアスパラのバジルソテー ぜんまい炒め煮 大根サラダ コンソメスープ	★パン★ 和風きのこのスパゲティ 白菜のソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 筑前煮 もやしとニラの炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 白身魚の利休揚げ じゃが芋の煮物 コロコロ豆腐サラダ 味噌汁	ご飯 八宝菜 チンゲン菜の炒め物 カリフラワーの和え物 中華スープ
17	18	19	20	21	22
ご飯 具沢山な玉子丼 茄子の煮物 春菊とハムの和え物 味噌汁	ご飯 鱈の幽庵焼き 五目ひじき 白菜サラダ 吸い物	ご飯 グラタン きのこソテー オクラのサラダ コンソメスープ	ご飯 メバルの煮付け キャベツの炒め物 ワカメと胡瓜の酢の物 吸い物	ご飯 和風おろしポンハンバーグ じゃが芋とベーコンのソテー ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 鶏のカレー風味揚げ 白菜と竹輪の煮物 チンゲン菜のサラダ 味噌汁
24	25	26	27	28	29
ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の南蛮漬け カリフラワーの炒め物 菊菜の胡麻和え 味噌汁	ゆかりご飯 三角おあげのきつねうどん 枝豆の卵とじ 小松菜サラダ パイナップル	ご飯 ロールキャベツ チンゲン菜とツナのソテー 大根サラダ コーンポタージュ	ご飯 ホッケの白胡麻七味焼き 冬瓜とイカの煮物 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 他人煮 もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのピリナッツ和え 味噌汁
31					
ご飯 揚げ出し豆腐の茄子麻婆あん 小松菜の炒め物 カリフラワーサラダ 中華スープ					