

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
	<h1>2026年1月のプログラム</h1>				元旦	休み
	<p>引き続、通所時の体調確認（検温など）、マスク着用のご協力を お願いします。なお、体調不良の場合（家族を含む）は通所前に 連絡、ご相談ください。</p> 					
4	5	6	7	8	9	10
	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈月曜ドライブ〉 初 謁 (防府天満宮) 13:00出発 </p>	<p>①調理プログラム ②買出しツアー！</p> <p>〈今年の抱負を書こう〉 午年は飛躍する縁起がいいと言 われています。皆さんの参加をお 待ちしています。</p>	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈テーブルゲーム &switchスポーツ〉 13:30 開始</p>	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈とまり木アート〉 福笑いをみんなで作ろう 13:30 開始</p>	<p>①調理プログラム ②プチ買出しツアー</p> <p>①とまり木ミーティング 13:30～ みんなで作った福笑いで 楽しもう！</p>	<p>①調理プログラム ②今週のふりかえり</p> <p>①ゆっくりDVD ②とまり木 ひろば</p>
11	12	13	14	15	16	17
	<p>成人の日</p>	<p>①調理プログラム ②買出しツアー！</p> <p>〈火曜イベント〉 “鏡開き” & お別れ会 13:00 開始</p>	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈テーブルゲーム &switchスポーツ〉 13:30 開始</p>	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈とまり木アート〉 とまり木の模様替えや 外出あるかも</p>	<p>①調理プログラム ②プチ買出しツアー</p> <p>①とまり木ミーティング 13:30～ みんなで作った福笑いで 楽しもう！</p>	<p>①調理プログラム</p> <p>①ゆっくりDVD ②とまり木 ひろば</p>
18	19	20	21	22	23	24
	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈月曜ショッピング〉 阿知須サンパーク 13:00 出発</p>	<p>①調理プログラム ②買出しツアー！</p> <p>〈けん玉に挑戦〉 意外と難しいけん玉 誰が一番長くできるかな？</p>	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈テーブルゲーム &switchスポーツ〉 13:30 開始</p>	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈とまり木アート〉 とまり木の模様替えや 外出あるかも</p>	<p>①調理プログラム ②プチ買出しツアー</p> <p>①とまり木ミーティング 13:30～ みんなで作った福笑いで 楽しもう！</p>	<p>①調理プログラム ②今週のふりかえり</p> <p>①ゆっくりDVD ②とまり木 ひろば</p>
25	26	27	28	29	30	31
	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈月曜スポーツ〉 椅子に座ってエクササイズ 13:30～開始</p>	<p>①調理プログラム ②買出しツアー！</p> <p>〈とまり木カフェ〉 今月もとまり木カフェを開 催します。皆さんの参加を お待ちしています。</p>	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈テーブルゲーム &switchスポーツ〉 13:30 開始</p>	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>〈とまり木アート〉 とまり木の模様替えや 外出あるかも</p>	<p>①調理プログラム ②散歩orラジオ体操</p> <p>①とまり木ミーティング 13:30～ みんなで作った福笑いで 楽しもう！</p>	<p>①調理プログラム</p> <p>①ゆっくりDVD ②とまり木 ひろば</p>