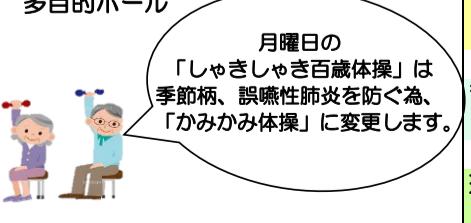


# 令和8年1月のお知らせ

行事予定	お休みのお知らせ	変更のお知らせ
1日(木) 初詣 上の宮五社大神社 8日(木) エコ粘土教室 / ケア うたの集い 17日(土) ドッグセラピー 19日(月) サンバーン衣料品販売 20日(火) ケア うたの集い 25日(日) DVD上映会『カサブランカ』 26日(月) 歌おう会 / 絵手紙教室	◆いきいき百歳体操 まほろばパン 1日(木)、19日(月) 7日(水)、28日(水) ◆卓球 1日(木)、3日(土) 12/31(水)~1/3(土) ラジオ体操はお休みさせていただきます。 ◆中庭散策・◆床運動 2日(金) ◆健康相談 2日(金)、12日(月)	うたの集い 1日(木) → 8日(木) ◆カラオケ 1日(木)、15日(木) → 8日(木)、22日(木) ◆コーラス 2日(金) → 9日(金) ◆編み物 3日(土)、17日(土) → 10日(土)、24日(土)

カレンダー										
日		月		火	水	木	金	土		
						1	元日 大浴場お休み	2	3	
							初詣 上の宮五社大神社 (フロント前集合) 13:00~14:00			
							エルポートお休み 12/28~1/4			
4		5		6	7	8	9	10		
				◆座って体操 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆卓球 13:30~16:00 ◆カリンバ同好会 14:00~15:00 ふれあいマルシェ 14:00~ 	◆中庭散策 ◆描こう会 10:00~12:00 ◆床運動 14:15~14:45	◆いきいき百歳体操 ◆カラオケ 14:00~16:00	◆中庭散策 ◆コーラス 10:00~11:00 ◆床運動 14:15~14:45	◆編み物 10:00~12:00 ◆卓球 13:30~16:00		
						エコ粘土教室(アトリエ) 14:00~15:00 うたの集い(ケアディルーム) 14:00~14:50				
						◆健康相談	公社職員来館日	◆健康相談		
11		12 成人の日		13	14	15	16	17		
				◆座って体操 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆卓球 13:30~16:00 ◆カリンバサークル 14:00~15:00 とくし丸 14:00~ 	◆中庭散策 ◆描こう会 10:00~12:00 ◆床運動 14:15~14:45	◆いきいき百歳体操 ◆カラオケ 14:00~16:00	◆中庭散策 ◆コーラス 10:00~11:00 ◆床運動 14:15~14:45	◆卓球 13:30~16:00		
					まほろばパン 9:45~ 		ドッグセラピー(多目的ホール) 10:30~11:00			
						◆健康相談				
18		19		20	21	22	23	24		
				◆座って体操 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆卓球 13:30~16:00 うたの集い(ケアディルーム) 14:00~14:50 ふれあいマルシェ 14:00~ 	◆中庭散策 ◆描こう会 10:00~12:00 ◆床運動 14:15~14:45	◆いきいき百歳体操 ◆カラオケ 14:00~16:00	◆中庭散策 ◆床運動 14:15~14:45	◆編み物 10:00~12:00 ◆卓球 13:30~16:00		
					まほろばパン 9:45~ 					
						◆健康相談				
25 102分	DVD上映会(多目的ホール) 『カサブランカ』 13:30~15:15 	26	27	28	29	30	31			
		◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30~16:30 サンバーン衣料品販売 (多目的ホール) 10:30~15:00	◆座って体操 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆卓球 13:30~16:00 うたの集い(ケアディルーム) 14:00~14:50 ふれあいマルシェ 14:00~ 	◆中庭散策 ◆描こう会 10:00~12:00 ◆床運動 14:15~14:45	◆いきいき百歳体操 ◆カラオケ 14:00~16:00	◆中庭散策 ◆床運動 14:15~14:45	◆卓球 13:30~16:00			
						◆健康相談				

各種ご案内	◆中庭散策	◆座って体操	◆いきいき百歳体操	移動販売・訪問サービス	◆健康相談
	毎週月・水・金曜 15:00~ 中庭(ロビー集合) 1月・2月は時間を変更して開催します。 	毎週火曜 10:00~10:20 多目的ホール 	スペシャル版+かみかみ体操 毎週月・木曜 10:00~11:00 多目的ホール 	ふれあいマルシェ (火曜日) 6日 20日 14:00~ とくし丸 (火曜日) 13日 27日 14:00~ まほろばパン (水曜日) 14日 21日 9:45~ 理美容サービス(予約制) 20日(火) 29日(木)	毎週月・水・金曜 14:00~15:00 健康相談室 月曜日 若藤先生 水曜日 玉田先生 金曜日 森先生

※各種予定につきましては、変更されることもございますので、ご承知くださいますようお願いいたします。