



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) サンパァーン衣料品販売 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 | | | | | | | ◆サークルの予定 | | ◆同好会の予定 | | ◆運営企画の予定 | | |
|--|--|--|--|--|--|--|----------|--|---------|--|----------|--|--|
| 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
| | | | | | | | | 1 元日 | | 2 | | 3 | |
| | | | | | | | | 大浴場お休み | | | | | |
| | | | | | | | | 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 | |
| | | ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30~16:30 | | ◆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 健康相談 | | ◆いきいき百歳体操 ◆カラオケ 14:00~16:00 エコ粘土教室(アトリエ) 14:00~15:00 うたの集い(ケアテイルーム) 14:00~14:50 公社職員来館日 | | ◆中庭散策 ◆コーラス 10:00~11:00 ◆床運動 14:15~14:45 健康相談 | | ◆編み物 10:00~12:00 ◆卓球 13:30~16:00 | |
| | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | 12 成人の日 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | |
| | | ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30~16:30 | | ◆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 まほろばパン 9:45~  | | ◆いきいき百歳体操 | | ◆中庭散策 ◆コーラス 10:00~11:00 ◆床運動 14:15~14:45 健康相談 | | ◆卓球 13:30~16:00 ドッグセラピー (多目的ホール) 10:30~11:00 | |
| | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
| | | ◆中庭散策 ◆囲碁 13:30~16:30 サンパァーン衣料品販売 (多目的ホール) 10:30~15:00 健康相談 | | ◆座って体操 ◆水中歩行 10:15~10:45 ◆卓球 13:30~16:00 うたの集い(ケアテイルーム) 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 まほろばパン 9:45~  | | ◆いきいき百歳体操 ◆カラオケ 14:00~16:00 健康相談 | | ◆中庭散策 ◆床運動 14:15~14:45 健康相談 | | ◆編み物 10:00~12:00 ◆卓球 13:30~16:00 | |
| | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 25 102分 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | |
| DVD上映会(多目的ホール) 『カサブランカ』 13:30~15:15  | | ◆中庭散策 ◆いきいき百歳体操 ◆囲碁 13:30~16:30 ◆歌おう会(多目的ホール) 14:00~14:40 絵手紙教室(アトリエ) 14:15~16:15 健康相談 | | ◆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 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 公社職員来館日 | | ◆いきいき百歳体操 | | ◆中庭散策 ◆床運動 14:15~14:45 健康相談 | | ◆卓球 13:30~16:00 | |
| 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | | 健康相談 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

| 各種ご案内 | | | | |
|---|---|--|--|--|
| ◆中庭散策 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。 | ◆座って体操 毎週火曜 10:00~10:20 多目的ホール | ◆いきいき百歳体操 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 月曜日の 「しゃきしゃき百歳体操」は 季節柄、誤嚥性肺炎を防ぐ為、 「かみかみ体操」に変更します。 | 移動販売・訪問サービス 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) | ■健康相談 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。