

2026年

1月の予定表



	月	火	水	木	金
日付				1	2
午前				お正月	お正月
午後					
日付	5	6	7	8	9
午前	G.M※ ～秘密の会～	初詣	絵の具を使って 創作活動	買い物 (日用品の買い出し)	七草粥を作ろう
午後	脳トレ	こころの元気 +を読もう	エクササイズ	甘酒作り	コラージュ
日付	12	13	14	15	16
午前	成人の日	お汁粉作り	カラオケ	栄養士さんと 語ろう	卓球
午後		スイッチで ボウリング	DVD鑑賞	リラックスとは？	創作活動
日付	19	20	21	22	23
午前	G.M※ ～秘密の会～	お弁当にもう1品 何か作ろう！	音楽鑑賞 (来月の歌決め)	心理士プログラム	お茶会
午後	芸術の日 (絵画・読書・音楽)	のんびり タイム	書初め	トランプ	のんびりタイム
日付	26	27	28	29	30
午前	G.M※ ～秘密の会～	お弁当にもう1品 何か作ろう！	谷島屋方面 散策	カラオケ	ボッチャ
午後	創作活動	反省会・次月の メニュー決め	ティータイム	脳トレ	DVD鑑賞

※G.M: グループミーティングの略です。

～☆～☆～ お知らせ ～☆～☆～

- ・ 6日(火)「こころの元気+を読もう」は鷹岡病院の心理士さんのお話となります。
- ・ 15日(木)は、鷹岡病院の管理栄養士さんのお話になります。



～ 緊急時は鷹岡病院へ連絡をお願いします。

鷹岡病院 TEL: 0545-71-3370 ～