

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●1月は6日(月)から通常通りです。 ●やさしいヨガ・手抜きスイーツはホワイトボードで日程をお知らせします。		1	2	3	4	5
午後				お休み 			
午前	6 フリースポーツ 創作活動 新・やせ習慣プログラム	7 フリースポーツ 初心者パソコン講座 心理教育	8 ミニバレー ウォーキング ネイルケア	9 グループワーク 「ワールド・カフェ」 心理教育	10 ミニバレー ウォーキング	11	12
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	テニス部 陶芸	パソコン講座 創作活動 カラオケ	フリースポーツ・ミニバレー 陶芸・籐細工	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
午前	13 成人の日	14 フリースポーツ・ミニバレー 初心者パソコン講座	15 フリースポーツ ウォーキング ネイルケア	16 プレミアムウォーキング ペン習字	17 ミニバレー ウォーキング 心理教育	18	19
午後		テニス部 レーザークラフト	パソコン講座 創作活動 イントロクイズ 第1ナイトケア	新年会 	エクササイズ 楽しい縫い物 ダーツ ナイトケア		
午前	20 フリースポーツ 創作活動 新・やせ習慣プログラム	21 音楽鑑賞 初心者パソコン講座 心理教育	22 ウォーキング ミニバレー ネイルケア	23 イントロクイズ 心理教育	24 ミニバレー ウォーキング	25	26
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	カラオケ 陶芸	パソコン講座 創作活動 映画鑑賞	フリースポーツ 陶芸・籐細工 フラワーアレンジメント	エクササイズ 楽しい縫い物 カラオケ ナイトケア		
午前	27 食べて笑って考えて 創作活動	28 フリースポーツ・ミニバレー 初心者パソコン講座	29 ウォーキング フリースポーツ ネイルケア	30 グループ活動 調理クラブ	31 ミニバレー ウォーキング		
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	テニス部 レーザークラフト おやつクラブ	パソコン講座 創作活動 カラオケ	ミニ行事 	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		

※参加者が少ない場合、プログラムが中止になることがあります。