

令和8年 1月

大谷地病院 [スポーツ・カルチャーあっぷ] 予定表

	月	火	水	木	金	土	日
午前	<a href="#">〈お知らせ〉</a> ●年末年始のお休みは1/4までです。1/5(月)より通常開所です。 ●ホワイトボードでお知らせ・募集しているプログラムは各自確認して下さい。			1	2	3	4
午後				年始休み(1/4迄)			
午前	5 フリースポーツ・ミニバレー 創作活動	6 フリースポーツ 初心者パソコン講座 心理教育	7 フリースポーツ ネイルケア	8 ワールド・カフェ 「今年1年の目標」 心理教育	9 ミニバレー ウォーキング	10	11
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	外出プログラム① 〈美しが丘TSUTAYA〉	パソコン講座 やさしいヨガ 音楽鑑賞 創作活動	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	12  成人の日	13 フリースポーツ 初心者パソコン講座	14 ウォーキング フリースポーツ ネイルケア	15 プレミアムウォーキング 映画鑑賞	16 ミニバレー ウォーキング 心理教育	17	18
午後		ミニバレー 手抜きスイーツ レザークラフト 映画鑑賞	パソコン講座 イントロクイズ  クラフトバンド	新年会 	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ  ナイトケア		
午前	19 フリースポーツ・ミニバレー	20 脳トレ 初心者パソコン講座 心理教育	21 外出プログラム② 〈ロイズ&ドン・キホーテ〉	22 音楽鑑賞 心理教育 ペン習字 & 文字トレ	23 ミニバレー ウォーキング	24	25
午後	ミニバレー ウォーキング	カラオケ おやつクラブ	パソコン講座 映画鑑賞 創作活動 やさしいヨガ	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 脳トレ  ナイトケア		
午前	26 食べて笑って考えて 創作活動	27 ミニ行事 	28 ウォーキング フリースポーツ	29 調理クラブ 映画鑑賞	30 ミニバレー ウォーキング 心理教育	31	
午後	ウォーキング 革細工	テニス部	パソコン講座 やさしいヨガ 創作活動 音楽鑑賞	フリースポーツ・ミニバレー  第1ナイトケア	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ  ナイトケア		