

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="#"><u>お知らせ</u></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	フリースポーツ・ミニバレー 創作活動	5 フリースポーツ 初心者パソコン講座 心理教育	6 フリースポーツ ネイルケア	7 ワールド・カフェ 「今年1年の目標」 心理教育	8 ミニバレー ウォーキング	9 10 11	
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	<b>外出プログラム①</b>  <b>（美しが丘TSUTAYA）</b>	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・簾細工	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ  <b>ナイトケア</b>		
午前	<b>成人の日</b>		12 フリースポーツ 初心者パソコン講座	13 ウォーキング フリースポーツ ネイルケア	14 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 レザーフラフト 映画鑑賞	パソコン講座 イントロクイズ  <b>クラフトバンド</b>	<b>新年会</b> 		
午前	フリースポーツ・ミニバレー	19 脳トレ 初心者パソコン講座 心理教育	20  <b>外出プログラム②</b>  <b>（ロイズ＆ドン・キホーテ）</b>	21 音楽鑑賞 心理教育 ペン習字 & 文字トレ	22 ミニバレー ウォーキング	23 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・簾細工 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  <b>ナイトケア</b>		
午前	食べて笑って考えて 創作活動	26  <b>ミニ行事</b> 	27 ウォーキング フリースポーツ	28 調理クラブ 映画鑑賞	29 ミニバレー ウォーキング 心理教育	30 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  <b>第1ナイトケア</b>	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ  <b>ナイトケア</b>		