



# 1月支援プログラム



	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前	 <div>あけましておめでとうございます。 本年も宜しくお願い致します。</div>					
午後						
	5	6	7	8	9	10
午前	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操
午後	午後の体操(首肩ストレッチ) <b>新年会</b>	午後の体操(首肩ストレッチ) <b>新年会</b>	午後の体操(首肩ストレッチ) <b>新年会</b>	午後の体操(首肩ストレッチ) <b>みおん(琴・横笛)</b>	午後の体操(首肩ストレッチ) <b>川柳・俳句・自由時間</b>	午後の体操(首肩ストレッチ) <b>宝くじゲーム</b>
	12	13	14	15	16	17
午前	朝の会・今月の歌・かわり湯 リハビリ体操	朝の会・今月の歌・かわり湯 リハビリ体操	朝の会・今月の歌・かわり湯 リハビリ体操	朝の会・今月の歌・かわり湯 リハビリ体操	朝の会・今月の歌・かわり湯 リハビリ体操	朝の会・今月の歌・かわり湯 リハビリ体操
午後	午後の体操(失禁予防) <b>カラオケ 大人の自由時間</b>	午後の体操(失禁予防) <b>言葉集めゲーム</b>	午後の体操(失禁予防) <b>言葉集めゲーム</b>	午後の体操(失禁予防) <b>ワクワク絵本</b>	午後の体操(失禁予防) <b>脳トレ</b>	午後の体操(失禁予防) <b>脳トレ</b>
	19	20	21	22	23	24
午前	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌・誕生会 リハビリ体操	朝の会・今月の歌・誕生会 リハビリ体操	朝の会・今月の歌・誕生会 リハビリ体操
午後	午後の体操(手指で脳トレ) <b>書道・カレンダー作成 大人の自由時間</b>	午後の体操(手指で脳トレ) <b>カレンダー作成 大人の自由時間</b>	午後の体操(手指で脳トレ) <b>書道・カレンダー作成 大人の自由時間</b>	午後の体操(手指で脳トレ) <b>カレンダー作成 大人の自由時間</b>	 <b>輪投げ 大会</b>	
	26	27	28	29	30	31
午前	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操	朝の会・今月の歌 リハビリ体操
午後	午後の体操(リズム体操) <b>関さと子ショー</b>	午後の体操(リズム体操) <b>カラオケ 大人の自由時間</b>	午後の体操(リズム体操) <b>カラオケ 大人の自由時間</b>	午後の体操(リズム体操) <b>カラオケ 大人の自由時間</b>	午後の体操(リズム体操) <b>カラオケ 大人の自由時間</b>	午後の体操(リズム体操) <b>カラオケ 大人の自由時間</b>

※プログラム内容は変更になる場合もありますのでご了承ください。身体を動かして皆様が元気で笑顔になっていただける様、取り組んで行きます！

明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。  
2026年は「丙午(ひのえうま)」で、情熱や変化、力強い成長を象徴する年とされているようです。皆様にとって良い1年となりますように・・・☆彡  
清水