

MORE 2026年 1月 活動予定表

日	月		火	水	木	金	土			
1	2		3	4	5		6		7	
休み	園芸 正月飾り 片付け	健康 室内 ウォーキング	健康 タオルエクササイズ	新年会 成人のお祝い	中筋 サロン	健康 風船レク	いきいき体操		休み	
	リラクゼーション マッサージ・足湯など		個別		健康相談日 (川本先生)	創作 書初め	リラクゼー ション	コーヒー シルベヌ		
8	9		10	11	12		13		14	
休み	園芸 腐葉土作り	健康 タオル エクササイズ	健康 エアロビクス & ストレッチ	久保先生 ミュージックケア	中筋 サロン	健康 室内 ウォーキング	いきいき体操		個別	
	レクリエーション カラオケ		創作 書初め	個別	リラクゼーション マッサージ・足湯など		リラクゼー ション	コーヒー おさつ	リラクゼーション マッサージ・足湯など	
15	16		17	18	19		20		21	
休み	園芸 腐葉土作り	健康 タオル エクササイズ	音楽 ミュージックケア	わくわくデー 干支ゲーム	DVD鑑賞		いきいき 体操	調理 りんごの パウンドケーキ	休み	
	レクリエーション ふうせん飛んでけ		個別	創作 節分	リラクゼーション マッサージ・足湯など		リラクゼー ション	コーヒー		
22	23		24	25	26		27		28	
休み	園芸 種まき	健康 室内 ウォーキング	DVD鑑賞	健康 タオルエクササイズ	音楽 ミュージックケア		いきいき体操		来てみて 企画	個別
	もっともっとの会		リラクゼーション マッサージ・足湯など	しょうこ先生の 健康教室	創作 節分		お誕生日会 サッポロポテト		リラクゼーション マッサージ・足湯など	