

# 2025年2月 プログラム予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	<p>インフルエンザがやコロナウイルスなど流行っている時期です。規則正しい生活は免疫力を高めてくれます。バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動を行い、冬を乗り越えていきましょう。</p> <p>2月より新しいプログラムが始まります『カラダほぐし』 音楽に合わせてダンスをしたり、室内ウォーキングをし、無理なく有酸素運動を行います。日頃から運動不足を感じている方、楽しく体を動かしたい方にお勧めプログラムです。</p>					1
						D1 卓上カーリング D2 お口の体操 外 DC買い物
午後						D1 寺子屋 D2 マンダラ塗り絵
	3	4	5	6	7	8
午前	D つつじGr 体操/節分レク K さつきGr 節分レク	つつじGr 体操/レク K さつきGr モルック	D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(邦楽)	D つつじGr 体操/カラオケ K さつきGr ミーティング/パターゴルフ	D つつじGr 体操/レク K さつきGr ポッチャ	D1 ラダーボール D2 DVD体操 外 散歩「図書館」
	D1 読書会 D2 カードゲーム K1 カーヴィー体操 K2 卓球レク	D1 書道 D2 太極拳 K1 ゲートボール K2 SST 外 散歩[図書館]	D1 クロスワード D2 ラダーボール K1 ヨガ アートパズル塗り絵	D1 大人の塗り絵 D2 NEWカラダほぐし K1 ポッチャ K2 楽器練習	D1 創作活動 D2 日本史 K1 DVD体操 K2 ダーツ	D1 読書会 D2 音楽鑑賞
午前	10	11	12	13	14	15
	D つつじGr 体操/レク K さつきGr カラオケコーラス	<b>建国記念日</b>		D つつじGr 体操/レク K さつきGr モルック	D つつじGr 体操/レク K さつきGr 創作活動	D つつじGr 体操/レク K さつきGr ラダーボール
午後	D1 書道 D2 ボードゲーム K1 タオルフィットネス K2 ラダーボール 外 散歩[公園]	D1 頭の体操 D2 ダーツ K1 エアロビ K3 アートパズル塗り絵 外 DC買い物	D1 卓上ゲーム D2 ダンベル体操 K1 ミニ琴 K2 卓球レク K3 プラ板アート	D1 創作活動 D2 太極拳 K1 ウクレレ K2 パターゴルフ	D1 読書会 D2 マンダラ塗り絵	
	17	18	19	20	21	22
午前	D つつじGr 体操/カラオケ K さつきGr ゲートボール	D つつじGr 体操/レク K さつきGr ラダーボール	D つつじGr 体操/レク K さつきGr ポッチャ	D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(クラシック)	D つつじGr 体操/レク さつきGr モルック	D 大掃除
	D1 生活アドバイス D2 マンダラ塗り絵 K1 カーヴィー体操 K2 卓球レク	D1 書道 D2 太極拳 K1 ボウリング K2 SST	D1 クロスワード D2 ラダーボール K1 ヨガ K3 アートパズル塗り絵	D1 大人の塗り絵 D2 NEWカラダほぐし K1 ポッチャ K2 楽器練習 K3 プラ板アート	D1 創作活動 D2 日本史 K1 DVD体操 K2 ダーツ	D 土曜のカラオケ
午前	24	25	26	27	28	
	<b>振替休日</b>					D つつじGr 体操/カラオケ さつきGr K1 頭の体操 K2 体の体操
午後	D1 手芸工作 D2 太極拳 K1 モルック K2 ラダーボール	D1 頭の体操 D2 ダンベル体操 K1 ポッチャ K3 アートパズル塗り絵	D1 卓上ゲーム D2 DVD体操 K1 ボウリング K2 楽器練習	D1 創作活動 D2 カードゲーム K1 タオルフィットネス K2 パターゴルフ		