



1月 プログラム予定表



東京さつきホスピタルDC

	月	火	水	木	金	土
午前	<div>🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍</div> <p>「一年の計は元旦にあり」という言葉のように、今月の小さな挑戦が一年を明るく照らしてくれます。新しい年も皆さんと一緒に、温かい気持ちで過ごせる一年にしたいと思います。 本年もどうぞよろしくお願いいたします。</p> <div>🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍🎍</div>			1	2	3
				元旦 	年始休み	年始休み
午後						
午前	5 D つつじGr 体操/レク K1 さつきGr ミーティング/輪投げ	6 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ゲートボール	7 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ゲートボウリング	8 D つつじGr 体操/カラオケ K さつきGr ボッチャ	9 D つつじGr 体操/レク K さつきGr モルック	10 D 初詣散歩
	D1 書道 D2 パターゴルフ K1 レクダンス K2 カードゲーム	D1 絵画 D2 ダーツ K1 DVD体操 K4 手芸	D1 頭の体操 D2 やり直し英語 K1 エアロビ	D1 アートパズル塗り絵 D2 ラダーボール K1 ヨガ K2 楽器練習	D1 ペン習字 D2 輪投げ K1 ダンベル体操 K2 マインドフルネス	D1 土曜の音楽鑑賞
午前	12 成人の日			13 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 合唱	14 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ラダーボール	15 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ダーツ
				16 D つつじGr 体操/カラオケ K さつきGr ボッチャ	17 D1 体操/レク 外 散歩(図書館)	
午後				D1 おしゃべりサロン D2 カラダほぐし K1 ボウリング	D1 プラ板アート D2 ダンベル体操 K1 モルック K2 ミニ琴同好会	D1 寺子屋 D2 カードゲーム
午前	19 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ラダーボール	20 D つつじGr 体操/カラオケ K さつきGr モルック	21 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ダーツ	22 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(CD)	23 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ゲートボール	24 D 体操/レク 外 DC買い物
	D1 映像鑑賞クイズ K1 DVD体操 K2 歌声サロン	D1 絵画 D2 ラダーボール K1 太極拳 K2 手芸	D1 クロスワード D2 DVD体操 K1 モルック	D1 ペン習字 D2 レクダンス K1 ボッチャ K2 カードゲーム	D1 大人の塗り絵 D2 ダンベル体操 K1 ゲートボール K2 マインドフルネス	D1 寺子屋 調 簡単クッキング
午前	26 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 音楽鑑賞(邦楽)	27 D つつじGr 体操/レク K さつきGr カラオケコーラス	28 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ボッチャ	29 D つつじGr 体操/レク K さつきGr 体操/ゲートボウリング	30 D つつじGr 体操/レク K さつきGr ラダーボール	31 D 大掃除 
	D1 大人の塗り絵 D2 カーヴィー体操 K1 モルック	D お誕生月会 	D1 頭の体操 D2 生活アドバイス K1 タオルフィットネス	D1 点むすび D2 DVD体操 K1 ゲートボール K2 楽器練習	D1 創作活動 D2 太極拳 K1 ボッチャ	D1 土曜のカラオケ