

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
10:30 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 書初め 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:00 口腔体操 14:00 プラス10体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 ごぼう先生体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:20 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 食材カード 16:00 日替わりゲーム	10:30 転倒予防体操 11:00 口腔体操 14:00 おせちゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:30 箱根駅伝観戦 11:00 口腔体操 14:00 福笑い 16:00 日替わりゲーム
11	12	13	14	15	16	17
10:30 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 1月製作物 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:00 口腔体操 14:00 脳トレ 16:00 日替わりゲーム	10:30 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 風船バレー 16:00 日替わりゲーム	10:30 行為向上体操 11:00 口腔体操 14:00 歌レク 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 4文字熟語 16:00 日替わりゲーム	10:30 転倒予防体操 11:00 口腔体操 14:00 すごろく 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:00 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム
18	19	20	21	22	23	24
10:30 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 1月製作物 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:00 口腔体操 14:00 プラス10体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 風船バレー 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:00 口腔体操 13:30 シナプソロジー 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 食材カード 16:00 日替わりゲーム	10:30 転倒予防体操 11:00 口腔体操 14:00 プラス10体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:00 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム
25	26	27	28	29	30	31
10:30 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 2月製作物 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 魚釣り 16:00 日替わりゲーム	10:30 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 風船バレー 16:00 日替わりゲーム	10:30 行為向上体操 11:00 口腔体操 14:20 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム	10:30 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 食材カード 16:00 日替わりゲーム	10:30 転倒予防体操 11:00 口腔体操 14:00 すごろく 16:00 日替わりゲーム	10:30 健康体操 11:00 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム

