

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|--|--|
|  | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | 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 箱根駅伝観戦 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 |
| 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 すごく 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 |
| 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 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 シナプソロジー 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 |

